للأسرة

من أجلكم كتبت هذا ...

خولة العتيفي

مكتبة المنار الإسلامية

بسم الله الرحمن الرحيم

جميع الحقوق محفوظة

الطبعة الأولى
١٤٢٦هـ - ٢٠٠٦م

مكتبة المنار الإسلامية
للطباعة والنشر والتوزيع

تلفون: ٢٦١٥٠٤٥ - ٢٦٥٤٦٣٩ - فاكس: ٢٦٣٦٨٥٤
كويت - حولي - شارع المثنى - ص.ب ٤٣٠٩٩ - الرمز البريدي 32045
E-mail: 1- almanar@hotmail.com
2 - almanar@ayna.com

بسم الله الرحمن الرحيم

يمتاز أسلوب خولة العتيقي في الكتابة بسهولته وجاذبيته، وهذا يجعله قريباً من أفهام جميع القراء، ممتعاً لهم.

ومن أهم أسباب جاذبيته وسهولته اعتمادها القصة الواقعة التي شهدتها بنفسها أو سمعتها من جارة أو صديقة أو زميلة.

ومن خلال حكايتها للقصة تعرض المشكلة، أو الموقف، أو الأزمة.. لتقدم الحل الذي تقترحه عبر محاورتها لصاحبة القصة. ولا شك في أن هذا الأسلوب أوقع في النفس، وأقنع للعقل، وأمتع للقارئ.

ولهذا فإن قارئ هذا الكتاب سيمضي فيه مستمتعاً مستفيداً وهو يتابع حكايا واقعية كانت المؤلفة قد نشرتها في جريدة «الوطن» ومجلة «النور» الكويتيتين وغيرهما من الصحف والمجلات.

ولعل حبها القراءة، ومنذ الصغر، وبأكثر من لغة، كان من أهم ثراء كتاباتها وجمال أسلوبها. تقول في لقاء أجرته معها مجلة «النور» الكويتية: «أنا قارئة، وكثيرة القراءة، ولا أقرأ في اتجاه واحد، أقرأ لكل الناس، وكل شيء وفي كل اللغات، وقراءاتي باللغة الإنكليزية أفادتني في مجال كتاباتي في العلاقات الإنسانية والاجتماعية.

أدعكم تبحرون مع أمواج خولة العتيقي، أمواجها الهادئة أحياناً، الهائجة أحياناً أخرى، متمنياً لكم إبحاراً ممتعاً نافعاً.

محمد رشيد العويد

الإهداء

شكر وتقدير لكل من أعطاني قصة

ولكل من أخبرني بحكاية ولكل من أوحى لي بموضوع.

وشكر لأبنائي لأنهم أبنائي وأسرتي وأغلى ما في وجودي.

وأبنائهم فهم امتداد وجودي وقرة عيني.

وشكر خاص لمن كانت سبب وجودي بعد الله عز وجل أمي أطال الله في عمرها.

وشكر خاص لاثنين كان لهما الفضل في بداياتي، الشكر الأول للابن العزيز «محمد الكندري» الذي طلب مني أن أبدأ الكتابة في جريدة «الوطن» وعندما رفضت وترددت قال لي بالحرف الواحد «صدقيني سيجري القلم في يدك حين تبدأين.. ولكل شيء بداية.

والثاني لزميلي الفاضل في العمل ومعيني وناصحي ومرشدي الأستاذ «عبدالسلام عبدالحفيظ» مسؤول صفحة الوطن الإسلامي بجريدة الوطن الكويتية، فقد كان خير معين لي.

والشكر موصول لكل من قرأ لي ولكل من لا أعرفه ممن استوقفني في مكان ما ليقول إنه معجب بما كتبت.

والشكر والحمد قبل كل هؤلاء لله وحده لا شريك له، وما توفيقي إلا من الله العزيز الحميد.

خولة العتيقي

المقدمة

كل مقالة من هذه المقالات التي بين أيديكم كان أساسها قصة سمعتها أو سؤال أجبت عليه أو سمعت إجابته من الغير، أو حادثة شاهدتها، أو فكرة أطلعت عليها أو أوحى لي بها شخص ما وطلب مني كتابتها أو عرضها لعل فائدة من ورائها تصل شخصاً أو تصلح أمراً.

مقالات خاصة بالأسرة وأفرادها وبالمجتمع وما يحدث فيه. انتهجت لها نهجاً يبدأ بالمدخل ثم العرض ثم الحل المقترح. سواء كان هذا الحل من عندي أو من تجارب كتاب سبقوني أو علماء متخصصون.

واعترف بأنني لست متخصصة في علم النفس أو علم الاجتماع ولكنني باحثة في أمور الأسرة والمجتمع، وكل نصيحة أقدمها من خلال أي مقالة او حل أقترحه نتاج خبرة من مجموعة مختلفة من البشر قدموا حلولاً وأفكاراً كل حسب تخصصه لحالات مشابهة. كان هدفي من ذلك كله مساعدة القارئ ليطلع على معلومات عن نفس الموضوع من مصادر متعددة، وغالباً ما كنت أشير إلى بعض المصادر التي استقيت منها المعلومة لأمكن القارئ من البحث في الموضوع والاستزادة منه إن أراد.

ودفعني أكثر ما دفعني للكتابة للأسرة ما رأيته حولي من حب الناس الشديد للحديث عن أسرهم وأسر غيرهم وأخبارهم وما يدور فيها وحولها.

فالمجتمعات الإنسانية كلها تتداول الحديث في موضوع الأسرة فقد أصبحت شغلهم الشاغل بسلبياتها وإيجابياتها.

وسائل الإعلام تطالعنا ليل نهار بالحديث عن الأسر ومشاكلهم فنسمع ونقرا ونشاهد حديثاً عن بعض الأفراد وتعاملهم مع اسرهم، نسمع عن ناس يعملون ساعات أكثر ليتحاشوا العودة لمنازلهم، نسمع عن معدلات الطلاق التي تزداد يوماً بعد يوم، نسمع أن العائلة الممتدة المترابطة قد انقرضت، وأن كبار السن يعانون الوحدة والعقوق من أبنائهم، نرى من يقول إننا فقدنا السيطرة على أبنائنا، أصبحنا نسمع عن جرائم لم نكن نسمع بها من قبل داخل محيط الأسرة.

أصبحت الأسرة ميدان صراعات وهزات وتفكك.

كل ذلك دفعني للكتابة عن الأسرة لعل حلاً بسيطاً يصل إلى أسرة ينقذها. ونكون قد وضعنا لبنة ولو واحدة في بناء المجتمع الذي نريد صلاحه.

ولكننا نقول ستبقى الأسرة هي الأصل في التكوين البشري وفي تكوين المجتمعات، ولولا النظام الأسري ما وجدنا نحن وما تحدثنا في كل ما تحدثناه به.

الأسرة بدأت مع بداية الخليقة، حين كوّنها الله سبحانه وتعالى من آدم وحواء وذريتهما، ولكننا ورغم مرور هذا الزمن السحيق على تكوين الأسرة ونشأتها إلا اننا لازلنا نعاني من مشاكلها ونحاول رغم التقدم الذي نعيشه تنظيم أمورها وكأنها شيء جديد.

رغم الخبرات المتراكمة عن الأسرة منذ زمن أبينا آدم مازلنا نبحث عن القيم في الأسرة إن كانت تتحسن أو تنهار تتقدم أو تتقهقر، معظم الناس يرون أن القيم تتأخر وتنهار في النظام الأسري الحديث وعندما تسألهم لماذا؟ يجيبون بأن السبب في عدم الاستقرار الأسري.

يقول أحد علماء النفس ولا يحضرني اسمه: «بأن الأمل الذي يعيشه كل جيل بأن يعيش أفضل من الجيل الذي سبقه، قد انقلب واصبح كل جيل يترجم على الأجيال التي سبقته بكل ما فيها من نقص وتخلف».

وأقول: قد نكون متمتعين بحرية أكبر مما كنا نتمتع به من سابقينا، قد نكون امتلكنا القدرة على الاختيار لطريقة الحياة التي نريد أن نحيا أكثر من سابقينا، لقد تطور وتقدم كل شيء فينا إلا حياتنا الأسرية، فهي في تقهقر ومشاكلها تزداد وتتعقد.

وهذا ما جعلني عندما بدأت الكتابة في زاويتي الصغيرة المختفية في صفحة «الوطن الإسلامي» أن أقرأ كل ما تقع عليه يدي ويخص الأسرة.

قرأت دراسات مختلفة ومؤلفات عديدة عن العادات والتجارب والاتجاهات التي تساهم في تكوين أسرة سعيدة. وعالجت في كتاباتي كل شيء من تربية الأطفال الصغار إلى كيفية التعامل مع المسنين، والأنساب من أهل الزوج أو الزوجة.

إذن هو كتاب يتحدث عن عائلات حقيقية تعيش بيننا،

بأفراحهم وأتراحهم، وماذا يمكنهم أن يفعلوا ليتمتعوا بقدر من الرضى والسعادة ليتمكنوا من العيش بسلام مع بعضهم البعض.

أقدم هذا الكتاب للجميع ليساعدهم على التعرف على ما يحدث حولهم وليتمكنوا من النظر بإيجابية للحياة مستفيدين من تجارب غيرهم.

هو كتاب العائلة كلها، الإنجاز الأهم في حياة كل فرد.

خولة العتيقي

صوت الروح

قرأت مقالة للدكتورة «تيان ديتون» TIAN DAYTON في كتابها الأكثر مبيعاً صوت الروح الخافت The Quit voic of soul انقل جزءاً منها للفائدة وأُعلق عليه .

تقول فيه : نحن نعيش في حضارة تقيس نفسها وحركتها بحركة الآلات التي اخترعتها ، فتحاول كآلات مخلصة أن تواكب سرعتنا سرعة الآلة .

وتعلق على ذلك قائلة «بأن البشر لا يتحركون بنفس سرعة الآلات مهما حاولوا ، وعندما يفعلون ذلك يفقدون الصلة بإنسانيتهم» ، وتستطرد لتقول : «نسينا من هو سيد الآخر فالآلات التي اخترعناها يجب أن تكون في خدمتنا لا أن تستعبدنا ، لقد اخترعنا آلات ضخمة وأحياناً ذكية وشعرنا بعدها أننا أقل ذكاء منها ونسينا أننا نحن الذين صنعناها» وتتساءل : «هل تستطيع الآلة أن تكتب قصيدة؟ أو أن تعجب بطير صداح على غصن شجرة وارفة؟ أو أن تشعر بالقرب من إنسان حبيب؟ هل تستطيع الآلة أن تهز مهد طفل رضيع أم هل تستطيع الضحك أو البكاء؟ تساؤلات كثيرة لمقال طويل .

أوحى لي بالتعليق التالي :

«إن إنسانيتنا هي خير ما نملك وهي نافذتنا إلى أرواحنا وعندما نصنف أنفسنا كآلات لا كبشر نوجه حياتنا وكأننا آلات لا تحتاج إلى الراحة ، وإذا فعلنا ذلك فسندفع نحن الثمن . إنسانيتنا تدعونا أحياناً إلى أن نعطي لأنفسنا حق الراحة ، بل تدعونا للجلوس مع أنفسنا ولوحدنا من غير أن نعمل شيئاً فقط نتأمل ونفكر ، قد نصمت لنسمع صوت البحر أو الريح أو حتى لا شيء .

كثير من الناس في زحمة هذه الحياة وخطوها السريع يخافون الفراغ

والعطلات والإجازات لأنهم تعودوا إدمان العمل مع أن هذا الفراغ هو الذي يثري علاقتنا بأنفسنا ويوطد علاقتنا بأرواحنا وينعشنا لأيامنا القادمة ، فنحن نكتشف معنى حياتنا بعد أوقات الراحة والفراغ .

وعندما نرهق أنفسناوتحاول أن نلحق أو نتشبه بالآلة نحن نحرم أنفسنا من أن ننقل خبراتها إلى غيرنا .

الحياة تحتاج إلى التوازن ونحن كبشر نحتاج العمل والكد ونحتاج الراحة والعبادة ، نحتاج إلى أوقات نشغل بها أنفسنا بالعمل وأوقات لراحة الجسم والروح والبال نستوعب فيها ما عملناه .

من غير هذا الحد الفاصل لن نكون قادرين على العطاء وعلى إيصال خبراتنا لغيرنا ، ولن نفهم المعنى الحقيقي لحياتنا .

نحن نحتاج إلى أهداف سامية تنظم حياتنا ، ولكننا كذلك نحتاج إلى أن نوازن بين أهدافنا ، فلانجعل لهدف الراحة الغلبة على هدف العمل ولا العكس ، فالإنسان تتبعثر قواه ويعيش القلق عندما لا يحصل على الراحة والقلق يؤدي إلى المشكلات ، وعندما تطغى المشاكل على حياتنا تستهلك كل عواطفنا مما يؤثر على صحتنا النفسية والجسدية ، وعندما يحدث ذلك لا نستطيع أن نقاوم الأمراض بنوعيها النفسية والجسدية ، ونفقد التوازن في حياتنا .

أما عندما نعطي أنفسنا وقتاً للتأمل والتكامل بين مطالب الجسد ومطالب الروح من غير أن يطغى أحدهما على الآخر فسنصل بأرواحنا إلى قمة نشاطها ، وستكون مطالب الروح حاضرة أمامنا ترفع وتساعد مطالب الجسد .

يقول الرسول الكريم : «إن لنفسك عليك حقاً ولجسدك عليك حقاً فاعط كل ذي حق حقه» .

الشكر والحمد عرفان بالجميل

الشكر واجب في كل وقت لله الذي خلقنا وللناس من حولنا لذلك لابد أن نشكر الناس ونحن صادقون ومن قلبنا . الشكر والحمد عرفان بالجميل لكل ما في حياتنا من نعم . فالحياة نعمة والعلم نعمة والحب نعمة والعمل نعمة .

العرفان شكر لله على كل ما أنعم به علينا من نعم ، وبه تتفتح لنا أبواب الحياة الجميلة على مصراعيها .

فحمد الله وشكره وحمد الناس وشكرهم والعرفان بجميل صنع الله فينا وبنعمه علينا وبجميل عطائه لنا والعرفان بجميل الناس بكونهم حولنا وحبهم لنا ، يجعلنا نقنع بكل شيء وأي شيء ، فينقلب التذمر إلى رضى ، وفوضى العواطف إلى سكينة وهدوء ، وتتحول الأكلة البسيطة إلى وليمة فاخرة ، والمنزل الصغير إلى قصر جميل ، ويتحول الغرباء إلى أصدقاء ، وتتحول المحن إلى منح كبيرة والفشل إلى نجاح ، والأخطاء تجارب تثري الحياة ، وتغدو الحياة حقيقية يعيشها الإنسان بطولها وعرضها ، فتتحول المواقف الصعبة إلى دروس من الحياة يتعلم فيها الإنسان ومنها .

العرفان بالجميل يصلنا بماضينا الجميل ويرضينا به عندما نتقبل كل ما حدث فيه ولا نثور عليه . ويعطينا نظرة صائبة لما ستكون عليه حياتنا في المستقبل ولما سيأتينا في الغد .

العرفان بالجميل يضع كل شيء في نصابه ويعطي كل ذي حق حقه ، فليس هناك سوء حظ أو طالع ، أو صدف سيئة في حياة الإنسان ولا يوجد موقف في هذه الحياة صغيراً كان أم كبيراً غير قابل لأن نعترف له بالجميل .

لنبدأ الآن بالنظر إلى كل ما أعطانا الله في هذا اليوم وما وهبنا من نعم ، ونعترف له بالجميل ونحمده ونشكره عليه ، وسنرى مفعوله السحري على نفسياتنا وتوفيقنا .

أحمد الله صادقاً موقناً أنك كلما كررت الشكر والحمد زادك الله خيراً كثيراً ﴿ولئن شكرتم لأزيدنكم﴾ .

الاعتذار من الآخرين

اكتب قائمة ـ وأنت مخلص في ذلك ـ بأسماء الأشخاص الذين تحس أنك آذيتهم بالقول أو بالفعل أو أسأت فهمهم . وجاهد نفسك ـ كذلك مخلصاً ـ للاعتذار منهم ، وحاول إصلاح ذات بينكم . هذه الخطوة ـ لو تشجع كل منا ونفذها ـ تحررنا من الشعور بالذنب ، وتشفي قلوبنا من الأحقاد ، هذه الخطوة تصلح علاقتنا بغيرنا وتصالحنا مع أنفسنا ، هذه الخطوة تخلصنا من القسوة التي تقف حائلاً بيننا وبين حب الناس لنا وحبنا لهم .

في هذه الخطوة نحن نحدد الناس الذين نحس بأننا آلمناهم وآذيناهم حتى وإن كانوا لا يعلمون . إن كانوا والدين أو إخوة أو أبناء أو أقارب أو أصدقاء ونمارس نحوهم الحب النقي الصافي .

لا يعني ذلك أننا ندعو للاتصال بالناس والتأسف لهم بطريقة فجة محرجة تدهشهم وتثيرهم وتقلل من قيمتنا عندهم .

ولكن بتغيير تعاملنا معهم وعدم تكرار ما بدر منا نحوهم .

التلطف مع مَنْ أسأنا لهم قد يبدأ من الابتسام وتغيير التعامل إلى التغاضي عن الهفوات الصغيرة والأخطاء مما يفتح أبواب الحب والوئام على مصراعيها بيننا وبينهم ، ويمنحنا القدرةعلى أن نتخلص من المشاعر السلبية تجاه الناس ونستبدلها بمشاعر إيجابية تمنحنا القوة لنشعر بأن العالم حولنا جميل وإن الناس حولنا طيبون . ولا يحدث ذلك إلا إذا أردنا نحن لذلك أن يحدث ، عندما يعتدي علينا الآخرون ونحس بالإساءة منهم نتمنى أن يعرف الطرف الآخر ويحس بالخطأ الذي ارتكبه نحونا وبالآلام التي سببها لنا . ونتمنى أن

يعتذر لنا فلماذا لا نضع أنفسنا مكان هؤلاء الناس ونتبادل الواقع معهم؟ فكما نحب نحن أن يعرف الناس خطأهم نحونا ويصلحوه ، فكذلك هم في الواقع يريدون منا أن نعرف خطأنا وأن نعتذر عنه .

وهذا الشيء لا يحدث إلا إذا نبع من داخلنا نور يهدينا لأن نتسامح ونتصالح مع أنفسنا ومع من حولنا ونصفي نفوسنا من الضغائن وتسلم صدورنا من الأحقاد على الناس .

وحتى لو لم يرغب الطرف الآخر في مصالحتنا ، فيكفي شعورنا بالغبطة والسرور لأننا بمبادرتنا إصلاح ذات البين بيننا وبين من أذان ومن أذينا ، قد وطدنا علاقتنا بربنا وارتاحت نفوسنا ودخلها النور وملأها الحب لكل الناس .

في العلاقات

الحلقة الأولى: الصداقة

حضرت لي شاكية باكية علاقة صداقة انقطعت حديثاً ، وعلاقة زواج فاشلة ، وحزناً عميقاً على تغير الناس وتبدل أخلاقهم ، وقضيت معها وقتاً طويلاً نحاول حل مشكلاتها : أولاً مع نفسها ثم زوجها ثم صديقتها . وعندما تركتني وغادرت بعد وقت طويل وجهد جهيد ، جلست مع نفسي فترة أفكر وأستعيد وأستعرض ما جرى ورأيت أن الحياة طويلة وإذا كنا من المحظوظين فسنقيم علاقات ما سواء كانت علاقة زواج أو صداقة كذلك طويلة المدى طول حياتنا ولكننا يجب أن نعلم أن كل علاقة طويلة لها أوقات ازدهار وأوقات اندثار بل قد تمر في حالات كمون وخمول نضعف بعدها أو نقوى .

وإذا كنا من الذين يتوقعون الكمال دائماً في علاقتنا وحياتنا وننظر لكل فتور فيها بأنه فشل فلن تكون لنا القدرة على الاحتفاظ بهذه العلاقة وسنتكفل للبحث عن علاقة أخرى بحثاً عن الأحسن والأمثل وإذا كنا كذلك ممن يعتبر مشاكل الحياة التي تمر بنا أصلها راجع للمشاكل في العلاقات سنكون كذلك ممن يتنقلون من علاقة إلى أخرى . وعندما نفعل ذلك نحن لانسهل أمور حياتنا ، ولا نسهل الأمور على أنفسنا ، بل نريدها تعقيداً وقبل أن نستسلم لليأس قد يكون من الأحسن أن نبحث عن الحلول لهذه المشاكل من داخل أنفسنا ومع من حولنا . نحن دائماً نقيم العلاقات وفي أذهاننا تصورات أصبحت تقاليد وأعرافاً كأن نعتبر إقامة علاقة صداقة أمراً جيداً ولإبعاد الوحدة عن الإنسان مثلاً ، أو بأن الإنسان عندما يقيم علاقة ما يجد من يعتمد عليه دائماً عند الحاجة ولذلك نردد «الصديق وقت الضيق» . ونعتقد أن الصداقة الدائمة المستمرة تشبع حاجاتنا

النفسية كل الوقت ، ونعتقد أن الصداقة الحقة لا مشاكل فيها أبداً ، هذه الاعتقادات والتي أصبحت في أذهاننا مسلمات قد تؤدي بنا أحياناً إلى اليأس عندما نكتشف الصعوبات في التعامل مع أصدقائنا أو شركائنا ، وقد تؤدي بنا إلى القلق والألم مع أن هذا أمر طبيعي فنحن نملك الصديق والشريك ولا نملك مشاعره وأحاسيسه ووقته وجسده . وقد تجعلنا الصداقة نطلب من الصديق أكثر مما يتوقع ، بل قد نكون من الذين يحبون تملك الصديق والحجر عليه ومنعه من أن ينصرف عنا إلى صداقات أو علاقات أخرى .

فنقطع الصداقة قبل أن نعطيها فرصة للنمو والازدهار .

نعود للقول : إن قانون الصداقة لايعني أن يكون الصديق كل شيء لصديقه ، ولا يجب أن يكون النسخة الثانية منه . فالصداقة ليست عملية إحصائية لها متطلبات أو عملية رياضية فيها واحد زائد واحد يساوي اثنين ، وعندما نعتقد ذلك نترك روح الصداقة وندخل في تصور نحن نخلقه للصداقة ونعيش في إطاره ، مما يجعل بعض الناس يتنقل من صداقة إلى أخرى باحثاً عن الصداقة الصورة المثالية التي يتخيلها وليست الصداقة كما هي في الواقع وكما يجب أن تكون بحلوها ومرها . وعندما نتعلم معنى الصداقة ونعرف ماذا نتوقع من الصداقة وماذا نريد منها وأي الحاجات تشبع لدينا سنكون أحراراً في تطوير ذواتنا من خلال أنفسنا وبجهدنا الذاتي لا من خلال صداقاتنا وما تفرضه علينا ، ولكن من خلال مساعدة أصدقائنا لنا ، ومن خلال حبهم ومساندتهم ، بدلاً من أن نقحمهم في حياتنا أو نسيطر على حياتهم ونجعلهم أصدقاء العمر كله .

يقول هارفل هندركس : «من الأحسن أن نتخلص من المشاكل ونحتفظ بالأصدقاء ، من أن نتخلص من الأصدقاء ونحتفظ بالمشاكل» .

في العلاقات

الحلقة الثانية ـ العفو والتسامح

استكمالاً لحديثنا السابق وحين قلنا إننا لا يجب أن نتوقع غير المتوقع من علاقاتنا مع بعضنا وخاصة الأصدقاء والذين نحس بالألم أكثر عندما تسوء علاقاتنا بهم .

نقول بأنه عندما يحدث ما يكدر هذه العلاقة ، يجب أن نحدد أولاً إن كان هؤلاء الأصدقاء ممن لا نستغني عنهم أو ممن هم طارئون في حياتنا ، فلكل منهما درجة في التعامل مختلفة ، القاعدة العامة أن نحسن علاقاتنا بجميع الناس ولكن أصدقاء العمر وشركاء الحياة لايجب أن نستغني عنهم بسهولة حتى لو بدر منهم ما يؤلمنا .

ولكن إن حدث ما يكدر هذه العلاقة فأول ما يجب أن نعرفه أن الغفران والتسامح عملية تحتاج وقتاً وتتطلب صبراً ولا يحدث التسامح عندما نرغب به نحن بل عندما نكون مستعدين له فقد أكون راغبة في مسامحة صديقتي والعفو عنها ولكنني نفسياً عاجزة أو غير قادرة على التعبير عن تسامحي لأنه مازال في نفسي شيء منها لم أتجاوزه بعد .

وللغفر وتسامح لابد أن نمر بمراحل متعددة قد تطول وقد تقصر قبل أن تصفو نفوسنا كلية ونصبح قادرين على التسامح ، وتعتبر هذه المراحل تحدياً كبيراً لشخصياتنا ولقدرتنا على التسامح كما تبين عمق إيماننا بالعفو والتسامح كمبدأ من مبادئ الإسلام وسننه .

وأول هذه المراحل هي أن نعبر عن غضبنا واستيائنا وعتبنا ولا نخفيه داخل

نفوسنا أن بدر من الصديق شيء يقلقنا فقد يكون لديه تبرير يريحنا أو اعتراف بالخطأ يخفف عنا .

ثانياً : أن لا ندع الأخطاء تتراكم فوق بعضها حتى لا يكون الخطأ البسيط سبباً في تذكر أخطاء أخرى كثيرة حدثت في الماضي .

ثالثاً : أن تقبل الصديق كما هو على علاته وبأخطائه أن كانت محتملة وصغيرة أمر مهم وواجب ، على أن نكون عارفين بذلك ونفوسنا صافية نحوه لا أن نتقبله وفي أنفسنا شيء منه .

رابعاً : وهي المرحلة الأخيرة ونستطيع أن نسميها مرحلة الغفران التام والتي لا تحدث إلا إذا وضعنا أنفسنا في مكان الآخر وتخيلنا مشاعره وأحساسيه ، وعاملناه كما نريده أن يعاملنا .

ولكن تذكر :

ـ قد تكون أنت المخطئ لا صاحبك .

ـ خذ من تجربتك درساً تتحاشى من خلاله تكرارها مستقبلاً .

في العلاقات

الحلقة [illegible] - الانتقام

اتصلت بي تلفونياً لتقول : إنك كتبت عن التسامح والعفو وأنا يقتلني إحساس بالانتقام ولا أستطيع التغلب عليه وأعيش يومي وليلتي أحلم وأفكر بطرق أجلب بها الضرر لمن ضرني ، لم أجد ما ، جيبها به إلا أن ألفت نظرها إلى دعاء الرسول الكريم الذي يدعو به لنفسه وهو قوله الدائم : «اللهم اسلل سخيمة قلبي» أي اجعله خالياً من أي مشاعر سلبية ضد أي أحد من الناس ، وأننا نصل إلى قمة العطاء الروحي عندما ننزع ما في قلوبنا من غل» .

حب الانتقام سبب رئيسي في الشعور بالألم واستمراره فنحن نحلم بأن يصيب من أضر بنا ما أصابنا وأن يعاني مثلما عانينا ويشرب من نفس الكأس التي شربنا منها ، وفي الوقت نفسه نحمل هذا الشعور داخلنا ولا نستطيع التصريح به ، وإن حصل وانتقمنا بطريقة ما ممن أضر بنا فسنشعر بالرضا ونعتقد أن انتقامنا قد تم ، والواقع يقول إننا لا نستطيع ذلك إلا إذا خرجنا عن عقيدتنا وما يأمرنا به ديننا .

وبذلك نكون قد أضررنا بأنفسنا فقط وأحرجنا أنفسنا مرتين ، مرة بأن أصبح هاجس الانتقام يأكل ما تبقى لنا من صحة نفسية ، ومرة عندما جعلنا عدونا مسيطراً على تفكيرنا وحياتنا ، وبدلاً من أن نخرجه أونخرجها من حياتنا فهي أو هو دائماً موجود فيها مما يعطيه قوة علينا وسيطرة على مشاعرنا ، وبذلك نصبح مقيدين لعدونا ولا نحصل على العدالة ولا الرضا اللذين نريد أن نحسهما بعد أن نحقق انتقامنا ، ونبقى سجناء مشاعرنا السلبية ولا نتحرر من ذلك إلا إذا فعلنا

كما فعل وكما علمنا رسولنا الكريم وهو أن نخرج كل ما في قلوبنا ونترك أمر الخلق للخالق ينتقم لنا ونتذكر أن من انتقم لنفسه بنفسه تركه الله لها ومن فوض أمره لله انتقم الله له انتقام عزيز مقتدر عادل .

بعض الناس يعتقد أن تجاوز هذه المشاعر استسلام وضعف بينما هو في الحقيقة قول النفس العالية للقلب : كفى ، قف ، عش حياتك ، وعندما يحدث ذلك شيئاً ما بداخلنا ينفتح على النور ، ونبدأ بالأخذ من مصدر آخر من مصادر الحب لا من مصادر الكره ، وعندما نغترف من مصادر الحب نملأ فراغ قلوبنا ونتحصن عما يأتينا من الخارج من مؤثرات تدعونا للانتقام ، عندما نترك حاجتنا للانتقام سنشعر بحرية وبخفة داخلية في نفوسنا وقلوبنا لم نسمح لهما بالعيش معنا في السابق ، ويعيش بسلام داخلي مع أنفسنا ، شريطة أن نعرف أن دائرة الحياة لا تكون في صفنا دائماً ، فقد ينجح من ظلمنا ويمر دون عقاب ولكن الله هناك موجود سيأخذ بحقنا ، وعندها سنتوقف عن عمل المخابرات الذي كنا نقوم به لنتعرف سكنات وتحركات من ظلمنا لنحاول ضربه والانتقام منه ، عندما نصل إلى معرفة أنه ليس بمقدورنا أن نحصل على كل شيء في هذه الحياة وأننا نحتاج أحياناً للاستسلام والاعتراف بالفشل لنصل إلى مرحلة الرضا بالقضاء والقدر ونصل إلى قمة الايمان الذي يوصلنا إلى معرفة الخالق واللجوء إليه .

من أين يأتي الفرح للإنسان؟

يقول تيودور دويتوفسكي الروائي الروسي «الإنسان مغرم بتذكر أحزانه وينسى اللحظات السعيدةالتي فرح وأنس بها» .

لكي ندخل الفرح والبهجة إلى حياتنا ونمارس عملية السعادة ، لا بد أن نتقبل حياتنا وعالمنا المحيط بنا كما وهبهما الله لنا ، السعادة الحقة تدعونا لتقبل الحياة ، كما هي ، لا أن نحاول خلق سعادة وهمية ليست بمقدورنا ، وننفي غيرها من حياتنا .

الشعور بالفرح في الحياة والأنس بها يعطينا حرية في الحركة أو يبعدنا عن ضغوط الحياة اليومية والإحباطات والضغوط التي تنمو في كوننا مرتبطين بالعديد من مشاكل الحياة الصغيرة والهامشية في اليوم الواحد والليلة . الفرح حالة يقظة وتأهب ، وحالة تجدد مستمر للعقل ، يحمل في طياته الشعور بأن الحظ معنا ولذلك الإنسان السعيد يحمد الله دائماً على كل حال يمر به ، وهو في نفس الوقت تجربة تتولد من داخل النفس ، يتسلل إلى حياتنا من خلال إدراكنا المنظم بوجوده ، ومن خلال استحضاره وشعورنا به .

الفرح ينبع من النفس ، ويعطي الحياة جمالها ، وغالباً ما يكون قرارٌ داخلياً بالتمتع بالحياة ، إذا كنا نملك الخيار في حياتنا فلماذا لا نجعل الفرح بها خيارنا الأول؟ من خلال البهجة والفرح نتعلم أن الحياة ليست مسخرة لنا دائماً وليست مدينة بالفضل لنا دائماً ، وليس من مهامها أن توفر لنا كل ما نرغب به أو نتمناه «لذلك يجب أن نأخذ ما تعطينا برضى واقتناع» .

الفرح يريد منا أن نعرف أن أحداث الحياة وما بها من متع ليست هي سبب

السعـادة ، بل العكس هي تنبع من تجاربنا الداخليـة ومن داخل أنفسنا ونظرتنا للأشياء ولا تجلبها العـوامل الخـارجية «كالمال والشهـرة . . . إلخ» . ولتكـون إنسـانـاً مرحـاً سعيـداً لابد أن تعتني بروحـك أكثـر ، لأن ذلك يجـعلك ترى الجمال من حولك في كل شيء وكما هـو مخـلوق من الخـالق لا كمـا تريده أن يكون .

الفرح يجعلك طائراً خفيفاً تستطيع أن تحس وتقدر الجمال الخفي في الكون المحيط بك وتسمع الصوت الخافت للروح في كل المخلوقات ، وكلها تقول : إن الله موجود وأنه معك ، وكن جميلاً تر الوجود جميلاً .

من أنت؟ (١)

ليس من السهل أن يعرف الإنسان نفسه ، ولا أحد يعرف نفسه وحاجاته معرفة تامة ، أحياناً يمر الإنسان بمواقف تجعله يكتشف قوته وقدرته التي لم يكن يعرف أنه يمتلكها أو يكتشف ضعفاً وخوفاً مدفوناً لم يتوقع مداه .

هناك الشيء العام الذي يعرفه كل شخص عن نفسه ويختار هو نفسه أن يريه للناس ، وهناك أشياء لا يحبها في نفسه ويحاول إخفاءها عن الآخرين .

والناس يرونك كما تقدم أنت نفسك لهم ، ولكنهم في الوقت نفسه قد يرون أشياء أنت لاتراها في نفسك .

إذن لو قسمت نفسك إلى مربع وقسمت المربع إلى أربعة أجزاء أو أربعة مربعات متساوية فستكون نفسك أو شخصيتك مقسمة كالتالي :

أ ـ أ هذا ما تريه أنت للناس وما تعرفه أنت عن نفسك وما يراه الآخرون ويعرفونه .

ب ـ هذا ما لا تحب من نفسك وتخفيه عن الآخرين .

ج ـ هذا ما يراه الآخرون ولا تراه أنت من نفسك .

د ـ هذا الجزء خاص بالجزء من نفسك لا تعرفه أنت ولا يعرفه غيرك .

ولتكون ذا شخصية واضحة ولتظهر شخصيتك على حقيقتها .

أولاً : تبين أنه باستطاعتك أن تظهر أحسن ما عندك لغيرك من الناس .

ثانياً : وتستطيع أن تتعلم أشياء كثيرة عن نفسك .

ثالثاً : باستماعك للآخرين ومحاولة تجريب طرق جديدة لتحسين تصرفاتك فستتعرف على المخبأ من شخصيتك .

رابعاً : فإن هذا الجزء من شخصيتك والذي لاتعرفه أنت ولا يعرفه غيرك قد تظهره الأحداث وقد يبقى مخبأ لا يظهر ، فليس بالضرورة أن تكتشفه .

المهم أنه كلما زادت ثقتك في نفسك . . زاد وضوح شخصيتك وأصبحت نفسك كما تريدها أنت وظهرت شخصيتك الحقيقية .

السؤال : كيف ترى أنت نفسك؟

إذا كنت شخصاً عادياً ، فالطريقة التي تعرف بها نفسك هي أن تحدد شخصيتك أو تتعرف عليها من خلال علاقاتك مع الآخرين ، فأنت طفل والديك المدلل ، وأنت زميل لبعض الناس في مجال العمل وصديق لبعض الناس في المجتمع . . وهكذا دواليك .

هذه العلاقات تبين مظاهر مختلفة من شخصيتك فلكل موقف من المواقف السابقة تصرف معين أنت تحدده حسب علاقتك بالآخرين . وهذه الأدوار التي تلعبها إما أن تظهر أحسن ما في شخصك أو تضطرك للتصرف بطريقة لاتعجبك ، أو تظهر لك ما لا تحبه في نفسك فتدفعك للتغيير .

وكلما ازدادت ثقتك بنفسك ستجد أن تغيير ما لا تحبه في نفسك شيء سهل .

بالنظر لنفسك من قرب ستعرف «من أنت؟» وستعرف كيف تتصرف في المواقف .

وقد تتساءل في نفسك ما الفائدة من ذلك؟

نقول لك إن جزءاً من كسب الثقة بالنفس وتطوير احترام الذات يستلزم أن تثمن ما في شخصك من صفات جيدة ، وكذلك تعني أنك تتعايش مع الجزء من نفسك الذي لاتحبه أو تحاول تقويته إن كان إيجابياً وتعدله إن كان سلبياً .

من أنت؟ (٢)

عندما تكون ثقة الإنسان بنفسه ضعيفة ينظر لغيره باعجاب ظانا أنهم أقدر منه وأحسن في كل شيء . بينما الواجب عليه أن يستمد ثقته من قدراته التي يمتلكها ومن الجوانب الجيدة في شخصيته ليتغير إلى الأحسن . نصيحة : لتكتسب الثقة بنفسك اكتب جملاً إيجابية عن نفسك كل واحدة منها تبدأ بـ «أنا» .

من مثل :

أنا عطوفة	أنا عطوف
أنا مبدعة	أنا مبدع . . . إلخ إلخ

أنا أحب عملي

أنا مخلصة لصديقاتي

البدء بكتابة الايجابيات في شخصك تفتح لك افاقاً جديدة للتفكير فإذا كنت من الناس الذي يؤنبون أنفسهم عندما يفشلون في عمل ويلومونها ، فلك أن تذكر الاشياء الايجابية في شخصك ، وكلما بدأت في لوم نفسك على فشلها تذكر أن هناك جوانب جميلة منها وأنك لست فاشلاً دائماً . نفس الاتجاه يجب أن تأخذه أو نفس الوقت يجب أن تقضيه مع المهارات التي تتقنها ، فإذا كنت معدوم الثقة في نفسك فإنك ستعتقد أن النجاحات أشياء بعيدة المنال يمتلكها غيرك من الناس ، وما تفعله أنت لا أهمية له ولا يلفت أنتباها ولا يؤدي إلى تقدم . مثلاً إذا كانت المرأة طباخة ماهرة ولكن لا تملك الثقة بمهارتها وقدرتها

فإنها ستنسى الجهد والتعلم اللذين استغرقتهما لتصبح كذلك وتظن أن الامر سهل وكل امرأة تستطيع أن تتقن الطبخ ولا تفكر بأن درجة الإتقان لا يصل إليها أي إنسان كان . وهذا ينطبق على المهارات والمواهب الحياتية الأخرى . بينما أنه متى ما تعرف الإنسان على المهارات التي يستطيع إتقانها حينها سيحس بالفخر بها وبنفسه أيضاً .

بالتعرف على مواهبك وبأنها مهارات متقنة خاصة إذا اجتهدت في تعلمها واكتسابها ، فستتأكد أنك تملك القدرة على عمل أي شيء آخر واتقان أي مهارة أخرى . ولا يحدث ذلك إلا إذا حاولت جاهداً أن تثق بنفسك وبقدراتك . بهذه الطريقة من التفكير ستجد أنك قد طورت مهاراتك في جوانب كثيرة من جوانب حياتك والتي كنت تعتقد أنك لا تستطيع القيام بها . ما عليك إلا أن تقيّم نفسك على أنك إنسان قادر على ما تريد وأن المجال مفتوح أمامك لعمل أي شيء . مثلاً . . المهارات التي تكتسبها وتطورها المرأة كأم وكمربية وكمدبرة لبيتها مساوية للمهارات التي يمتلكها أي مدير تنفيذي في أي مؤسسة مالية . . هذا ما يقوله العلماء . فإذا طورت مهاراتك في جانب من جوانب حياتك فإنك تستطيع أن تطورها في الجوانب الأخرى .

مما يعني أنك تستطيع أن تضع لك هدفاً وأنك قادر على الوصول إليه وإلى تحقيق أحلامك كلها .

الوجه الآخر..

يشعر كثير من الناس أنهم لابد أن يخفوا بعضا من شخصياتهم خاصة الجانب الضعيف منها .

ولا يظهرون إلا الجانب القوي الواثق من شخصياتهم ، ويعتقدون أن الجانب الذي يجب أن يراه الناس منهم هو الجانب الجميل ، المؤدب ، الكامل الأخلاق ، الهادئ ، القوي ، المسيطر على عواطفه .

ومع أن هذا هو المطلوب من الإنسان في كثير من المواقف والأحيان وهو أن يظهر بمظهر المسيطر على حياته ومقدراته ، إلا أن لكل منا وجها آخر لا يعرفه أحد ، هذا الوجه يتمثل في حاجتنا إلى الغير والخوف من فقدهم ، ويتمثل في بعض الشكوك التي تنتابنا بين الحين والحين ، وبعض الغضب من بعض الأمور التي تمر بنا ، هذا الجانب الذي نخفيه يحتاج منا إلى الاهتمام به والتطمين له بأن الحياة ستكون على ما يرام .

إخفاؤنا لهذه المخاوف أو لنقل لهذا الجانب الضعيف من شخصياتنا يجعلنا عرضة سريعة للعطب والانجراح وقليلي الحصانة وسريعي التأثر بالنقد ، والعلاج أن نتقبل هذا الجانب الخفي من أنفسنا حتى لا يقضي على ثقتنا بأنفسنا ، فتقبلنا له يساعدنا على أن نبني علاقات جيدة مع الناس علاقات طويلة وشبه دائمة لا يشوبها خوف من اكتشافهم لمواطن ضعفنا (مثلاً : لو قالت لي صديقة أنت دائماً مترددة ، فلن أعاديها فقد تكون قالت الحقيقة وأنا أعرف هذا وأعرف أنني مترددة ، بل قد أساعد نفسي وتساعدني هي أو غيرها على التغلب على ترددي) .

إذن اعترافنا بمخاوفنا وضعفنا يقربنا من الأصدقاء ويقربهم منا ، اعترافنا ذلك يجعلنا نحب أنفسنا كما خلقها الله بضعفها وقوتها ، ويجعلنا نتقبل شخصياتنا ولا نتظاهر بما ليس فينا اعترافنا هذا يجعلنا نرشد الآخرين إلى الطريق الصحيح مما يجعلنا نقترب من الكمال ونقترب من الآخرين .

من أجمل ما قرأت

كتابان لمؤلفهما «عائض بن عبدالله القرني» الأول «لا تحزن» مترجم للإنجليزية والثاني يسير في ذات المسار «حدائق ذات بهجة» كنت اقرأ هذا النوع من الأدب باللغة الإنجليزية لخلو المكتبة العربية من هذا النوع من الكتابات ما عدا كتاب «صيد الخاطر» لابن الجوزي والذي لا يفارق مكانه بالقرب من مكان نومي أعود إليه في كل ملمة وحادثة تلم بي . اشهر من كتب هذا النوع من الأدب باللغة الانجليزية Melody beattie «ميلودي بيتي» الأمريكية في كتابها الشهير The language of letting go والذي كذلك لا يفارقني ولكن عندما اهدتني صديقة عزيزة على قلبي هذا الكتاب اعتقد أنني سأستغني عن كل ما عداه من كتابات اللهم إلا «صيد الخاطر» .

مقتطفات من الكتاب :

من صفحة ١٣ يقول الكاتب : «عائض القرني» في كتابه «لا تحزن» :

«القراءة في دفترة الماضي ضياع للحاضر ، وتمزيق للجهد ، ونسف للساعة الراهنة ، وذكر الله الأمم وما فعلت ثم قال «تلك أمة قد خلت» انتهى الأمر وقضى ، ولا طائل من تشريح جثة الزمان ، وإعادة عجلة التاريخ . . إن الذي يعود للماضي ، كالذي يطحن الطحين وهو مطحون . . أن بلاءنا أننا نعجز عن حاضرنا ونشتغل بماضينا ، نهمل قصورنا الجميلة ، ونندب الأطلال البالية . . الريح تتجه إلى الأمام والماء ينحدر إلى الأمام والقافلة تسير إلى الأمام فلا تخالف سنة الحياة . . .

وفي صفحة ١٥ يقول : إنك لو اخضعت نفسك لنظرية «لن أعيش إلا هذا

اليوم» حينهـا تستغل كل لحظة في هذا اليوم في بناء كيانك وتنمية مواهبك وتزكية عملك فتقول «لليوم فقط أهذب الفاظي فلا أنطق هجرا أو فحشاً أو سباً» لليوم فقط سوف أعيش فاعتني بنظافة جسمي وتحسين مظهري والاتزان في مشيتي وكلامي وحركاتي .

لليوم فقط سأعيش فأجتهد في طاعة ربي ، وتأدية صلاتي على أكمل وجه ، والتزود بالنوافل وتعاهد مصحفي .

وفي صفحة ٢١ يقول :

الجميل كاسمه ، والمعروف كرسمه ، والخير كطعمه أول المستفيدين من إسعاد الناس هم المتفضلون بهذا الاسعاد يجنون ثمرته عاجلاً في نفوسهم ، وأخلاقهم وضمائرهم ، وفيجدون الانشراح ، والانبساط والهدوء والسكينة .

فإذا طاف بك طائف من هم أو ألم بك غم فامنح غيرك معروفاً وأسد جميلاً تجد الفرج والراحة ، اعط محروماً ، انصر مظلوماً ، انقذ مكروباً ، اطعم جائعاً ، عد مريضاً ، اعن منكوباً ، تجد السعادة تغمرك من بين يديك ومن خلفك .

وفي صفحة ٢٥ يقول :

أنت لك طعم خاص ولون خاص ، ونريدك أنت بلونك هذا وطعمك هذا لأنك خلقت هكذا وعرفناك هكذا : لا يكن أحدكم أمعة . إن الناس في طبائعهم أشبه بعالم الأشجار : حلو وحامض وطويل وقصير ، وهكذا فليكونوا ، فإن كنت كالموز فلا تتحول إلى سفرجل ، لأن جمالك وقيمتك أن تكون موزا ، أن اختلاف ألواننا وألسنتنا ومواهبنا وقدراتنا آية من آيات الباري فلا تجحد آياته . .» .

ولك عزيزي القارئ أن تبحث عن الكتاب وتقتنيه ففيه درر مكنونة لكل ذي حاجة .

الاهتمام بالآخرين«٣»

لا نحتاج إلى كثير من الجهد حتى نخبر الآخرين بأننا نحبهم وأننا متواجدون دائماً لمساعدتهم في أي وقت . فقط لنقترب منهم بدل الابتعاد عنهم بإذكاء الشعور بروح العائلة المفقود بين الناس . كان شعور العائلة الواحدة يسود في الماضي ، كانت العائلة الممتدة تسكن في حي واحد ، الأب وأبناؤه يعيشون في مسكن واحد ، كان الحي كله يشكل عائلة كبيرة واحدة . فُقد هذا الشعور وتغير الوضع بعد أن أصبح همنا المادة والنجاح والتقدم حتى فقدنا الراحة التي يجلبها الشعور بالقرب داخل العائلة لابد من تغيير تفكيرنا وأن نتوقف عن التفكير والتحدث بطريقة «أنا» و«هم» ونستبدلها بكلمة «نحن» فالعالم يجمعنا كلنا . عندما نفعل ذلك ونتكلم عن العالم من حولنا كعائلة واحدة لن يكون هناك هذا التساؤل «لماذا نطعم أناساً هناك ولدينا هنا أناس محتاجون لأن نطعمهم» . عندما نتخلى عن هذا التفكير سنبقى كلنا في كل مكان عائلة إنسانية واحدة . نستطيع أن نمد رحمتنا إلى آفاق بعيدة لو اهتممنا بالعالم من حولنا القريب والبعيد .

ونستطيع أن نمد رحمتنا إلى المجتمعات الأخرى لو تمسكنا بديننا الذي يدعونا إلى الرحمة ، والتي هي صفة من صفات الرحمن ، والصبر فن يجب أن نتحلى به في مسيرتنا ، فالعالم ليس ملكنا ليتغير في طرفة عين ، فالعمل نحو هذا المبدأ تدريب وتعلم ونمو واستخدام لتجارب الحياة لنستدل على الطريق الصحيح . وكلما تقدمنا في طريق الإيمان خطوة قربنا من الحقيقة وهي أننا مستخلفون في الأرض ومسؤولون عما يحدث بها ولها . الطريق إلى الآخرين واضح يبدأ بطبيعة طيبة من داخل الإنسان تشع على من حوله وتتسع إلى أن تشمل كل محتاج يقول أحد الاقارب : «كنت أجلس على شاطئ البحر أرقب طفلين يبنيان

بيتاً من الرمل ، وعندما اكتمل البناء جاءت موجة هدمته ، توقعت أن يحزن الأطفال أو حتى يبكيا تعبهما ولكنهما أمسكا بيدي بعضهما وضحكا من قلبيهما ، ثم عاودا بناء بيت آخر من الرمل» .

يقول هذا القريب «أخذت أفكر وتوصلت إلى أنني تعلمت شيئاً أو درساً من هذين الطفلين وهو أن كل ما نبنيه وكل ما نتقاتل عليه وكل إنجاز نحققه كهذا البيت من الرمل حالما ننتهي منه تأتي أمواج الحياة العاتية وتهدمه إلا العلاقات الإنسانية فهي وحدها التي تتحمل عواصف الحياة . وعندما يأتي اليوم على أي إنسان والذي تتهدم فيه آماله وأحلامه ويتلفت يمنة ويسرة يبحث عن العون لن يجد إلا ذلك الشخص الذي أحبه ورحمه وساعده يمسك بيده ويضحك له ويرفع من معنوياته» .

فكل شيء فان وتبقى الرحمة تجمع بين الناس ، فقد نحتاجهم يوماً ما .

الاهتمام بالآخرين (١)

كالنور الذي يشع من داخل الروح وينير حياة وأرواح الآخرين هو حب الناس المحتاجين ورعايتهم والعناية بهم ، لقد رأيت هذا النور الذي يشع من الروح في أماكن كثيرة بطرق متعددة وغير متوقعة .

في يوم من الأيام وأنا أمشي في أحد شوارع نيويورك المزدحمة رأيت أمامي وعلى بعد خطوات شاباً تبدو على ملامح وجهه الصرامة والقسوة يلبس سترة جلدية سوداء مرسوم عليها من الخلف جمجمة وعلى الجمجمة عظمتان على شكل صليب يمشي بخيلاء يظهر ويختفي بين جموع الناس . . وتخيلته من هؤلاء الشباب الذين ينتمون للعصابات في هذا البلد المضطرب .

وبعد لحظة رأى هذا الشاب كما رأى آخرون رجلاً كبيراً في السن أعمى يتلمس الطريق بعصاته وتقوده خطواته نحو رصيف الشارع وكأنه سيقع في الطريق ، ومن غير تفكير جرى هذا الشاب وغير وصحح من مسار الرجل وتابع طريقه . . وبعد ثوان التفت ليطمئن على الرجل المسن وليتأكد من أنه يمشي في الطريق المستقيم الذي وجهه إليه ، ولكن الرجل انحرف عن مساره ، فرجع الشاب مسرعاً وقد نفد صبره بعض الشيء وأخبر الرجل أنه ينحرف في مشيه كثيراً نحو الشارع وعدل مساره مرة أخرى ، ولكن الرجل المسن الأعمى عاد لينحرف مرة أخرى فما كان من الشاب وباستسلام عجيب إلا أن أمسك بيد العجوز ومشى معه الشارع بكل نبل ليوصله إلى المكان الذي يريد .

أحسست وهما يبعدان من ناظري بالقرب الذي يجمع بينهما ، ولمت نفسي على حكمي على الشاب من مظهره ، وعندما اختفى الاثنان كان معظم من في الشارع يشعر بالرحمة التي جمعت بين الرجلين .

وتأكد لي من يومها أن الرحمة قد تغير العالم ، تجعله مكاناً أفضل للعيش به .

ولنشعر بالرحمة نحو الناس ونهتم بهم مما يؤدي إلى حبهم والاعتناء بهم أن : نفتح قلوبنا لحب الناس وعندما نفتحها سنشعر بالظلام الذي يعيش فيه الاعمى ، وبجوع طفل المجاعة ، وبألم المرأة الثكلى . . . إلى آخر أنواع الناس المحتاجين للرعاية المادية أو الرعاية المعنوية .

«تغيير الذات»

قابلتها في أحد ممرات الوزارة التي نعمل بها ، سألتها عن أحوالها وأحوال بعض من أعرفهم ويعملون معها ، بل يشاركونها نفس المكان أو غرفة العمل ، وادهشني جوابها ، قالت «الحمدلله» واسمع هذا المثل العامي الذي أجابت به تصف حال زميلاتها «كلنا بخير كلنا عوير ، وزوير ، والمنكسر ، واللي ما فيه خير» .

سألتها «لماذا تقولين ذلك؟

قالت أقول الحقيقة فعلاً ، نحن مجموعة من هذا النوع ، نعمل بآلية ، لا إبداع فيها ولا ابتكار ، مكانك راوح ، وأتمت كلامها بهذه الجملة : «تريدين الحقيقة؟ نحن سعداء بتخلفنا ، ولم يبق على تقاعدنا كثير وقت» .

سلمت عليها وتركتها ، وتفكرت في حالها وحال زميلاتها ، يا لها من تعاسة أن تعيش مع هذه النوعية من الناس طوال يوم عملك .

وتساءلت ، هل يستمر الإنسان على وضعه وهو يلازمه هذا الشعور بالإحباط والتعاسة؟ هل يرضى بوضعه؟ هل هو لا طموح له ، أم هو ضحية؟

وأخيراً توصلت إلى نتيجة وهي أن كثيراً من الناس ممن لا يملكون ثقة بأنفسهم يشعرون بالتهديد من قبل الناجحين من الناس فيختارون أن يقضوا أوقاتهم مع أناس أقل منهم بل قد يكونون أتعس وضعاً ليروا أنفسهم أحسن قليلاً .

أيا القارئ العزيز : اختبر دوافعك من بقائك مع زملاء عمل من النوع الذي وصفته الزميلة السابقة :

ـ هل تبقى معهم لأنهم يحتاجون للمساعدة؟ وأنت فعلاً قصدك مساعدتهم ومد يد العون لهم ليطوروا من أنفسهم؟

ـ هل حقاً هذا شعورك وقصدك؟

ـ وهل الآخرون يتقبلون مساعدتك ويطورون من أنفسهم فعلاً؟

ـ هل تتمتع بشعور العطف الذي تحس به نحو من تريد مساعدته .

ـ هل تحس بالثقة أكثر في نفسك عندما تكون مع صديق من هذا النوع؟

بعد الاجابة فكر في الآتي : الأمور كلها بيدنا نحن ، إذا اخترنا أن نقضي جل أوقاتنا مع أعداء النجاح سنصبح مثلهم ، سيجروننا إلى حظيرتهم ، من غير أن نحس . مما يحتم علينا أن نصادق ونتطلع لمصاحبة من هم أحسن منا والذين حققوا نجاحاً أكبر في الحياة .

عندما تفكر في تطوير نفسك اجتماعياً أو في ميدان العمل أو تطوير شخصيتك أو الارتقاء بذوقك في ملبسك ومأكلك ومشربك ومسكنك . . إلخ . تطلع إلى الناس الذين نجحوا في هذا المجال الذي تحب أن تنجح فيه وتعلم منهم .

النجاح يؤدي إلى النجاح مثلما يؤدي الكسل إلى مزيد من الكسل اختلط بأناس أنت معجب بهم ، حتى يلهموك النجاح فتنجح ، وابتعد عن الناس الذين لا تحترمهم وترى أنهم «عوير وزوير والمنكسر واللي ما فيه خير» .

فما دمت معهم فأنت منهم . . . . .

مخاطر..

نحاول أحياناً أو نتمنى أن نغير من أنفسنا وحياتنا ، ولكننا نخاف المحاولة أو نجبن عنها أحياناً ، وعندها نسميها «مخاطرة» فنتوقف ولا نخطو نحو التغيير لأنها تبدو صعبة وغير مأمونة العواقب .

قد نفكر في تخطي العقبات ونقف في وجه من يقف بيننا وبين تقدمنا ، قد نحاول التدرب على طريقة جديدة تنفعنا في حياتنا العملية .

قد نحاول تكوين أو إقامة علاقات جديدة مع أناس يهمنا أن نكون علاقات معهم . .

ولا نستطيع ! ! !

لماذا؟؟؟؟

فكر . . .

ـ ما الذي تحب أن تغيره في حياتك؟

ـ ما المخاطر التي تتوقعها أو تخاف منها؟

ـ إذا أردت أن تغير من حياتك وتدخل عليها جديداً ، لابد أن تجرؤ على تغيير تصرفاتك حيالها ، وذلك يعني أن تكون قادراً على أن تحدد ما تريد وما تطلب وتضع أهدافك من هذا التغيير .

التغيير قد يحمل هذه المخاطر في طياته :

١ ـ الفشل .

٢ ـ عدم التقبل من الآخرين .

٣ ـ الاستهزاء من مثل (عقب ما شاب ودوه الكتاب) .

٤ ـ مقاطعة الآخرين لك .

اسأل نفسك : هل يهمني أو يغير من مصيري أن فشلت؟ أو استهزأ مني الآخرون؟ أو حتى قاطعوني؟ إذا لم تبدأ المحاولة أو كما سميتها المخاطرة فلن تحصل على ما تريد ، ولن تغير وتجدد في حياتك ، وقد يداخلك الملل لأنك واقف في مكانك لا تتغير فتفشل وتصاب بالاحباط فتهتز ثقتك بنفسك .

ادخل جديداً على حياتك ـ غير فيها ـ حتى لو كان شيئاً صغيراً كأن تغير من شكلك بشراء ملابس جديدة وترك القديمة مهما كان اعتزازك بها أو سبب احتفاظك بها .

خاطر ، جدد ، ابحث عن كل ما يدخل الراحة والسرور إلى نفسك ويبعد عنها الملل ، وستجد أنك تعيش من جديد .

من وحي محاضرة

من وحي محاضرة للدكتور «نجيب الرفاعي» حضرناها ضمن فعاليات أسبوع اللغة العربية في منطقة الفروانية التعليمية تتحدث عن «أسرار النجاح» يطلب فيها من المدرسات أن يثقن بأنفسهن ويعتقدن بقدراتهن ، ويشطبن من قاموس حديثهن الكلمات السلبية وخاصة كلمة «مستحيل» ويستبدلنها بكلمات إيجابية من مثل «استطيع» ذكرني حديثه هذا بسلسلة مقالات كنت قد كتبتها في السابق بعنوان «أنت ما تعتقدين» ـ أعيد اختصارها ـ تأكيداً لكلامه وتحقيقاً للفائدة .

كنت قد قلت في مقالاتي السابقة ما خلاصته :

رددي الأشياء الإيجابية عن نفسك .

ولَفَتٌّ نظر القراء إلي أن يلاحظوا ما يدور حولهم ويستمعوا للطريقة التي يتحدث بها الناس من حولهم عن أنفسهم ، وقلت : شيء اعتيادي أن نسمع أحد الزملاء في العمل يردد هذه العبارات :

ـ لا يرجى مني فائدة دائما أغلط في القول على غيري .

ـ أو أغلط في عمل الأشياء المطلوبة مني .

ـ لا أنفع للعمل الدقيق .

ـ كلما بدأت عملاً أفسدته بطريقة ما .

ـ لا أستطيع عمل هذا الشيء .

ـ هذا شيء صعب . . . إلخ إلخ إلخ . .

فإذا كان الناس يتحدثون عن أنفسهم بهذه الطريقة السلبية فلن يمضي وقت

إلا ونوافقهم نحن الرأي عن أنفسهم ، فإذا أخطأوا وحاولوا تبرير الخطأ لنا ذكرناهم بقولهم عن أنفسهم : «ألم تقل بأنك كثير الخطأ؟» أو رددنا لغيرنا ما يلي عنهم : «هو قال عن نفسه أنه لا يصلح لشيء وأنه كثير الخطأ - فما تعتقده عن نفسك يعتقده الناس عنك - حقيقة لا مراء فيها .

فإذا كنت تريد من أحد أن يساعدك في مشروع ما فعل تختار من يردد عن نفسه أنه فاشل ولا يصلح لأي عمل أم تختار من يثق بنفسه وقدراته في العمل؟ هل تثق بمن قال لك : إنه دائماً يفسد الاشياء؟ أم تبحث عمن يتقنها؟

عندما نحبط أنفسنا ، وننزل من قيمة قدراتنا وإمكاناتنا تقل تبعا لذلك ثقتنا بأنفسنا شيئاً فشيئاً .

لا تتحدث بسلبية عن نفسك ، ولا تقلل من شأن أعمالك ، وبدلاً من ترديد العبارات السلبية دائماً عن نفسك ، ردد العبارات الايجابية واستبدل هذه التعبيرات بتلك :

استبدل بـ لا أستطيع . .

- سأبذل قصارى جهدي .

استبدل بـ أنا أفسد الأشياء دائماً . .

- أتعلم دائماً من أخطائي .

استبدل بأنا لا أصلح لعمل ذلك الشيء .

- أنا أتقدم في إتقان العمل تدريجياً .

وهكذا عندما تستبدل بالعبارات السلبية عبارات إيجابية ، فأنت تحترم نفسك ، ويحترمك الآخرون ، فترتفع معنوياتك ، وتزيد ثقتك بنفسك . ولك كل التوفيق .

وجهة نظر (٢-٢)

تكمل صاحبتي التي ترى أن الأخبار في وسائل الإعلام أصبحت مصدر توجيه للرأي وإزعاج للمواطنين فتقول : منذ عدة شهور وأنا أتساءل ما هذه الحاجة الخفية أو الرغبة الداخلية التي نعانيها حتى نحاول الاطلاع عل أخص خصوصيات الناس؟ وأدق تفاصيل المآسي في حياتهم؟ قلت لها : الأخبار تنقل معاناة الشعوب لا تفاصيل خصوصيات الناس قالت : لا ، أنا أقصد في حديثي البرامج الحوارية الأخرى ، وهي كذلك نوع من الأخبار «مثل برنامج يا هلا» لهالة سرحان أو برامج «أوبرا وينفري» أو حتى برامج يوسف الجاسم عندما يسأل أحداهن «هل أنت سحاقية؟ وغيرها من البرامج التي تتحدث عن مشاكل الناس الخاصة من مثل الزواج العرفي ، والبرود الجنسي وغيره كثير ، نحن نبهر بهذه البرامج الحوارية وكمية الصراحة التي تناقش بها الموضوعات ، ولكن اقول لك أننا بمرور الوقت فقدنا الإحساس بالأشياء ، ولم نعد نصدق كل شيء .

سألتها إذا ما مشكلتك؟ اقفلي الجهاز وارتاحي ! قالت : لا أنا أحب مشاهدة التلفزيون ، وأنت لم تفهمي قصدي ، أنا أتحدث عن تأثير البرامج على عقول الناس ، وما يزعجني هو التكرار الذي يفقد الأشياء معناها .

فعندما أشاهد برنامجاً للمرة الأولى أو حتى عشر مرات الأولى يكون تأثري به شديداً سلبا أو إيجاباً ولكن بمرو الوقت تصبح كل الأشياء عادية والذي يزعجني ويخيفني أكثر هم أبنائي ، فطالما يشاهدون هذا الكم الهائل من العنف والإفساد الأخلاقي وكلما فتحوا جهاز التلفزيون قطعا سيتعودون على هذه

المناظر ، ما أقصده أن أبناءنا يحتاجون لأن يسمعوا الاخبار ويعرفوا ما يدور حولهم ولكنهم لا يحتاجون إلى هذا الكم الهائل من تفاصيل العنف والقسوة .

ما تعلمناه من ديننا التعاطف مع أهل المصائب ولكن تعلمنا كذلك احترام خصوصياتهم ، وحفظ كرامتهم ، لا نشرها على الملأ .

نحن نعلم أننا اثناء المصائب والكوارث والأحزان نحتاج للغير لمواساتنا والوقوف معنا وحثنا على الصبر والتحمل . ولكنني لا أفهم عنف الفيلم الذي يصور لنا طفلاً وأمه يعبران شارعاً فيمر القطار لينثر أشلاء الطفل في كل جانب لسوء؛ أنا لا أفهم حب الناس لهذه المناظر وحديثهم عنها وكأنها إنجازات لا مصائب ، بالطبع ستقولين أن معرفتنا بما يجري حولنا مهم لنمد يد العون والمساعدة للمحتاجين المساعدة ، ولمعالجة الأمور التي تحتاج معالجة .

ولكن ألا يكفي الخبر من غير تفاصيله المزعجة المرعبة؟ مثلاً لم استفد من منظر أهالي الطائرات المنكوبة التي وقعت من أعالي السماء إلى المحيط وهم يرمون الزهور إلى البحر الذي ابتلع محبيهم وأعزاءهم بل زادني هذا المنظر خوفاً كلما ركبت طائرة أو عزمت على السفر .

قلت لها أرجوك ما خلاصة الكلام؟

قالت : إن وجهة نظري التي أريد أن تصل الجميع ، أننا كلما شاهدنا هذه الأخبار والمناظر المخيفة المرعبة أصبحنا نحن ضحايا من حيث لا ندري فهذه الأصوات المرعبة والمناظر المخيفة تترسب في عقولنا الباطنية وتعود للظهور على السطح كلما اغمضنا أعيننا لننام ، وكأننا ينقصنا هلع أو خوف في حياتنا لنزيد عليه ! ! كانوا في السابق يقولون للأطفال عندما يضعونهم للنوم «أحلاماً سعيدة ! أما الآن فننام وأصوات الوحشية والبنادق والقنابل ملء أسماعنا .

قلت لها : حتى لا نطيل الحديث أكثر .

كون الخبر يعرض في التلفزيون لا يعني ذلك أن نشاهد مجبرين ولا ضير من اقفال الجهاز إن كان يزعجنا أو فوق ما نتحمل .

نحن نحتاج لأن نعرف ما يدور حولنا ولكن لا يوجد قانوناً أيا كان نوعه يجبرنا على أن نعيش ممزقي الأحاسيس بين مناظر الوحشية والحروب وأفلام العنف .

ومن واجبنا أن نمنع أبناءنا من مشاهدتها ونخبرهم بأنهم سمعوا ما فيه الكفاية ليوم واحد ، وقد عرفوا الخبر وشاهدوا المأساة ولا داعي لتكرار المشاهدة أو الاستزادة منها .

قالت : إذا أنت معي بأنني محقة عندما طالبت في أول حديثي معك في أول كلامنا بأنه أحياناً يجب أن نضع أصابعنا في آذاننا ونغني بصوت عال أغنية مرحة متفائلة حتى ينتهي الخبر السيئ .

قلت لها : أنها وجهة نظر .

٣ـ سامحي

إلى صديقتي الغاضبة من شريكتها وصديقة عمرها ، والتي قطعت علاقتها بها نهائياً بعد عمر طويل من الصداقة والمشاركة في السراء والضراء ، والتي مازالت وفي كل يوم تتحدث لمن هب ودب عن سبب قطع هذه العلاقة .

أقول لها أن التسامح يرفع من معنوياتك ، والغضب الدائم من الناس أو من الذين نعتبرهم أعداء يقلل من الثقة بالنفس ويهبط بالمعنويات إلى الحضيض .

كيف؟

أكرر قبل الإجابة أن التسامح طريق لرفع المعنويات ودليل على الثقة الزائدة بالنفس .

عندما اقترحت على صديقتي أن تسامح وتنسى كان ردها السريع «لماذا اسامحها بعد كل ما فعلته معي؟» وعلامة تعجب كبيرة وحزم عميق يظهران على وجهها وفي نبرة صوتها .

رددت عليها «التسامح لا يعني أن نعطي الفرصة لأي إنسان أن يعمل ما يريد بنا ، بل يعني أننا نترك الموقف المؤلم وراءنا ونتجاوزه ، ونعيش حياتنا ونستمر بها بدونه لا به «لأن الذين يجترون الغضب والألم ويتحدثون عنه باستمرار يعيشون به» .

إذا لم أسامح وأنسى المواقف فستعيش أفكاري الغاضبة مع من ضرني للأبد وسأظل مرتبطة به دائماً ، وأنا ادعي أنني قطعت علاقتي به أو بها نهائياً ، قد أعيش بعيداً عنه أو عنها ، وقد نكون في بلدين مختلفين ، ولكنني ما دمت أفكر

بها فعواطفي ستثار وسأتصرف وكأننا نعيش تحت سقف ، وسأظل أذكره أو أذكرها وأردد كلامه أو كلامها .

وتبعاً لذلك سأظل مرتبطة بكرهي لشخص لا أحبه ولا أريد أن تكون لي به صلة إلى الأبد .

هل هناك إنسان ما في حياتك تجدين من الصعب مسامحته؟ إذا وجد هذا الشخص أسألي نفسك ما المكسب الذي تحصلين عليه من كرهه ومقاطعته؟

أنا أجيبك وأخبرك ماذا تكسبين ، ستكسبين علاقة دائمة مستمرة ووطيدة معه أو معها ، فانتما مرتبطان معا ودائما بالكره والغضب .

هل هذا ما تريدين؟

علاقة مستمرة غير منقطعة مع من تكرهين؟

التسامح لا يعني المخالطة المستمرة والتطلع إلى إعادة العلاقة الدائمة ، بل تعني العكس أن أتوقف عن الكره والغضب وأخرج هذا الشخص نهائياً من حياتي .

وقبل أن تتخلص من علاقتك وروابط الكره التي تربطك بشخص لا تحبينه ، يؤلمك منه ما يؤدي إلى كرهك له ، وحددي لماذا أنت تكرهينه ، ثم عبري عما يؤلمك منه لأشخاص تثقين بهم من غير زيادة ولا تجن ولا إسفاف ولا ظلم .

ثم انسي ، وعندما تنسين وتسامحين بصدق فستتحررين ، وذلك سيرفع معنوياتك وثقتك بنفسك وتعيشين حياتك بأمان وسلام .

تفاءلوا بالخير تجدوه

استكمالاً لحديثي مع صديقتي اليائسة السلبية التي فقدت ثقتها في نفسها ، ولم أنجح في إقناعها بالعدول عن أفكارها تلك أقول : أفكارنا دائما تعطينا قوة إذا أحْسَنَّا استخدامها ، وبتغيير أفكارنا عن الأشياء نستطيع أن نغير حياتنا إلى الأحسن ، والإنسان أي إنسان قد يكون سبباً في تدني ثقته بنفسه أو قد يكون سبباً في ارتفاعها كيف يحدث ذلك؟ أقول لك :

تخيلي نفسك وقد استيقظت في أحد الأيام وأنت تحسين بالإخفاق والإحباط ـ وهذا يحدث كثيراً لبعض الناس ـ فتتذمرين منذ ساعات صباحك الأولى وترددين بينك وبين نفسك بأن إحساسك يقول لك إن يومك هذا لن «يفوت على خير» .

ويبدأ يومك وأنت تتوقعين الأسوأ لنفسك ، فسيحدث لك ذلك حتما ، وستشعرين بأنك لست على ما يرام ، وينعكس هذا الشعور على شكلك العام ، وقد يسألك كل من يقابلك من أصحاب : «ماذا بك؟» أو «هل أنت بخير؟» فيتعزز هذا الشعور لديك . إذا كان هذا ما خلقته ليومك من تذمر فمن يريد أن يتعامل معك وأنت بهذا المزاج؟

فحتى وإن حدث لك شيء جديد ومفرح في ذلك اليوم فلن تحسي به لأنك قررت أن لا تكوني سعيدة ، ولم تتوقعي أن يحدث لك شيء جميل في يومك هذا .

نحِّي السخط وعدم الرضا من يومك الجديد وغيري من مزاجك ، حتى لو صحوت من نومك متعكرة المزاج . رددي لنفسك «أنا متعكرة» المزاج الآن

ولكنني سأتجاوز ذلك وسيكون يومي إن شاء الله سعيداً وجميلاً ومليئا بالتوفيق من عند الله سبحانه وتعالى» وستجدين أن كل شيء قد تغير إلى الأحسن في يومك هذا .

ابتسمي وارفعي من معنوياتك وسيتجاوب من حولك معك ، عندما تتوقعين أن تتحقق أمنياتك وآمالك ، وتأتي الفرصة لذلك فستعرفين كيف تنتهزينها وبسهولة ويسر .

السلبية صفة للناس السلبيين تجذب السلبية إلى حياتهم . توقعي الأسوأ فسيحدث لك ، وستقولين أنا توقعت ذلك وحدث» نقول لك : «لأنك جلبته لحياتك وستردين «ألم أقل أن هذا اليوم لن يفوت على خير؟» .

والأفكار الإيجابية تجتذب الناس الإيجابيين ، ألم يقل رسولنا الكريم وهو صادق «تفاءلوا بالخير تجدوه؟» وألم يقل : «من رضي فله الرضا ومن سخط فله السخط؟» .

فلنتوقع الخير ليأتي لنا الخير .

غدا عندما تستيقظين من نومك رددي : «إنني أعرف أن هذا اليوم سيكون يوم خير وبركة لي بإذن الله ومشيئته» وانظري ماذا يحدث .

ولا تنسي الدعاء الدائم بعد صلاة الفجر «اصبحنا وأصبح الملك لله وحده لا شريك له ، اللهم إني أسألك خير هذا اليوم كله فتحه ونصره ونوره وبركته وهداه ، وكافني شر ما فيه وشر ما قبله وشر ما بعده يا أرحم الراحمين يا رب»

كيف نبني ثقتنا بأنفسنا؟

من وحي حديثي مع زميلة ثقتها بنفسها متدنية جداً ، حتى أنها لا تجد لنفسها حسنة واحدة تجعلها مثل بقية النساء ، جلست معها طويلاً ولم أقنعها ، انقل ما قلته لها لعل غيرها ممن هن على شاكلتها تعرف نفسها جيداً وتقتنع بما أقول :

«عندما تكون ثقتنا بأنفسنا متدنية لا نرى إلا ضعفنا فعندما تقع أو تحدث منا هفوة صغيرة أو غلطة غير متعمدة فكأن ذلك إثبات لنا بأننا أغبياء غير نافعين . . ويظهر أن لدى بعض النساء أو الناس من الرجال والنساء جانبا فطرياً في شخصياتهم حساسا جداً يجعلهم يحطون من قدر أنفسهم ولا يثقون في قدراتهم هذا الجانب يجذبهم إلى الأسفل ولا يرفعهم إلى الأعلى» .

ربما تعلم هؤلاء الناس منذ صغرهم أو علموا بألا يفخروا بأنفسهم وقيل لهم أن الفخر بالنفس أو مدحها يعتبر «كبرا» أو «شحاطة» كما نردد في العامية ، وربما خوفا من أن يقول الناس عنا أننا متكبرون أو نتباهى بأنفسنا يجعلنا نتخذ هذا الموقف .

الأمر ليس كذلك بل كالآتي :

الثقة بالنفس لا تعتمد على ما يقوله الناس أو ما يعتقدونه عنا من مدح أو ذم .

الثقة بالنفس تعتمد فقط بما نعتقده نحن بأنفسنا ، فإذا فكرنا أو إذا وضعنا أنفسنا بموضع متدن فسنكون كذلك وسنبقى كذلك وإن رفعناها ارتفعنا .

ما نحتاجه هو أن نبني أنفسنا ونرفع من قدرها ، ولا يعني ذلك أن نضعها في موضع غير موضعها وأن نتباهى بما ليس فينا فلا نريد أن تنطبق علينا الآية (الذين يفرحون بما أتوا ويحبون أن يحمدوا بما لم يفعلوا فلا تحسبنهم بمفازة من العذاب) (١٨٨ آل عمران) .

ولكن نريد أن نتقدم بهدوء إلى الأعلى ، لنرتقي بأنفسنا ، كلنا لدينا ضعف في جوانب معينة من شخصياتنا ، لا نتغير إلا إذا كان لدينا حافز للتغيير وإذا أردنا نحن ذلك .

السلبية تجاه بناء الشخصية غالبا ما يؤدي إلى الحزن والاكتئاب والكسل عندما نشعر بالعجز .

أما الإيجابية والثقة بالنفس فتؤديان إلى اهتمام الشخص بما حوله وبمن حوله وتؤديان إلى الدافعية وإلى القوة والقدرة على تغيير الأشياء حولنا .

لننس التواضع الكاذب حين نعرف أننا ناجحون وأقوياء وقادرون ، ولننظر إلى جوانب القوة التي وهبنا الله ولننظر إلى الجوانب التي نعرف ومتأكدون أننا ناجحون فيها ولنستغلها لصالحنا من غير غرور ولا كبر ، سواء أكانت هذه الأشياء صغيرة أم كبيرة لا يهم ، المهم أن نعرفها ونعززها ونثق بها وننجح فيها .

وإذا كنا غير متأكدين من مواطن قوتنا أو من الأشياء التي نتقنها ونستطيع النجاح فيها فلنسجلها على ورقة مهما قلت أو كثرت ولنقرأها بصوت عال ولنفخر بمقدرتنا ولنحترم مواهبنا .

احترامنا وفخرنا بما وهبنا الله من قدرات سيؤدي حتما إلى احترامنا لأنفسنا وثقتنا بها .

هدوء الروح في عالمنا المجنون!!

من جرب حلاوة الإيمان يستطيع أن يصف الارتقاء الروحي والهدوء النفسي الذي يصاحبه ، فهي حالات يتمتع بها صاحب الإيمان دون غيره ، قد يحسها وهو في صلاته ، أو أثناء تأمله ، أو حين تفكره بخلق الله وبديع صنعه ، قد يأتيه الهدوء حين يرى غروب الشمس ، أو حين ينقطع للصلاة أو الدعاء لطلب حاجته ، حين يرى حادثة ، أو يسمع قصة .

يحس الإنسان في روحه هدوءا وقدسية يستطيع أن يحتمي بهما كلما أحسن بتعب الدنيا وفوضى الأيام ، فيعم السلام داخله وتسمو روحه وتقوى بصيرته ، هذه المعاني والأحاسيس الروحية مهمة جداً ومفيدة لبقاء الإنسان في عالمنا المجنون الذي نعيشه ، تؤدي إلى ردود أفعال قد تحسّن الصحة وتقوي النفس . تقول إحدى الدراسات التي أوحت لي بكتابة هذا المقال : «أن منظراً طبيعياً جميلاً تراه من نافذة غرفتك التي ترقد فيها في المستشفى تساهم في شفائك من الجراحة التي أجريتها أكثر من الأدوية والمسكنات التي تتعاطاها بعد الجراحة» .

وتقول دراسة أخرى : «أن الناس الذين يصلّون ، أو يذهبون للمسجد يعيشون حياة أطول وأصح من الذين لا يصلّون ، ومثلهم الذين يتفكرون في الكون ويتأملون في خلق الله فهم يعيشون أطول من غيرهم ، ومثلهم كذلك المتفائل بالخير يعيش أكثر من المتشائم (والأعمار بيد الله) .

البحث عن الهدوء والابتعاد عن صخب الحياة الحالية مهم جدا لتوازن حياتنا ، ولكن قدراً من الخلوة مع النفس شرط أساسي لحدوث الهدوء الداخلي

المطلوب والاستقرار النفسي المنشود ومع ذلك فكثيرون منا يتحاشون الوحدة ويخافونها وينسون مالها من فوائد على النفس والجسم .

نركض ركضاً لنملأ حياتنا بالصخب ، ونحضر المجتمعات ونرتاد الأسواق فقط لنتحاشى الوحدة والعزلة ، يقول علماء النفس : «إن الإنسان يهرب من الوحدة حتى لا يكتشف نفسه ، أو خوفاً من أن يكتشف ما بداخله ويتعرف على نفسه الحقيقية» سواء كان كلامهم صحيحا أم لا ، إلا أنه عندما نغير نظرتنا للعزلة ونسميها خلوة ، حتماً سنجد الراحة الداخلية ، لن نجد الخواء والفراغ ولكننا سنجد الاستقرار والاشباع ، وسنكتشف في داخلنا مصادر تساعدنا وتهدينا . وتسير حياتنا وقت الشدة أو الحاجة .

يقول أحدهم «لم أجد صاحبا أكثر صحبة لي وأنسا من الخلوة» ففي لحظات الهدوء والتأمل ، يحصل للإنسان وضوح في الرؤية ، ويجد الأجوبة الشافية لكل ما يصادفه في حياته .

يتساءل كثيرون : «أين نجد الهدوء؟ ومن أين تأتي الراحة؟ وحياتنا كلها تعب ونصب؟

أقول يستطيع كل إنسان أن يخلق في نفسه المكان الداخلي للهدوء والرضا ، في أي وقت وفي أي مكان ، في البيت ، أو المكتب يستطيع أن يخلو بنفسه فيه .

وقد تحقق ذلك بطرق عديدة ، فقد نحققه في حبنا للطبيعة ولجوئنا إليها ، أو في صلاتنا أو ذهابنا لدور العبادة» أو في القراءة أو العمل ، في المشي أو التأمل .

دقائق معدودة يخلو فيها الفرد بنفسه ويغمض بها عينية ، ويشكر الله على نعمه تساعد على صفاء الذهن ، استرخاء لبعض دقائق في اليوم يبعد القلق

ويعطي للحياة معنى ، ويجعلها سهلة الانقياد ، لا تهم الكيفية ولا الطريقة ، ولا الوقت الذي تخلو به إلى نفسك ، المهم أن الشعور الداخلي العميق الذي ستنعم به سيكون اللبنات التي تسعدك وتحميك ، وكلما أحسست بالتعب أو القلق أو زهقت من الدنيا حولك فما عليك إلا أن تخلو بنفسك وتسبر أغوارها وتخرج ما فيها من أحزان وآلام أو أفكار أو أشغال ، وبعدها ستحس بأنك إنسان آخر منتعش ومستريح ومستعد لمجابهة أي شيء .

ألم يقل ابن تيمية رحمه الله : «ما يفعل أعدائي بي !؟ إم حبسي خلوه ونفيي سياحة وقتلي شهادة ـ أنا جنتي في صدري أني رحتُ المحبوس من حبسه هواه عن ذكر ربه» .

اكتشف قوتك

الناس الذين يتابهم شعور الضحية دائما ، يستحقون حمل هذا اللقب ، فكل تجربة تمر في حياتهم تؤكد لهم ذلك (أي كونهم ضحية) ، فهم لا يتعلمون من الدروس التي تمر بهم ، ولا يحسون بنموهم مع كل موقف يمرون به ، ولا يتحسسون الجمال في كل تجربة ، أو العظة أو العبرة منها ، كل ما يرونه هو أنهم ضحايا للمواقف والأحداث .

كثيرون تجاوزوا هذه المرحلة ، ووقفوا على أرجلهم وبصلابة وقوة بعد تجارب مريرة مروا بها ، ووجدوا أن حياتهم تغيرت إلى الأحسن ، فعندما اعتقدوا أن في المشاكل عبراً ودروساً ، نظروا إليها بعين مختلفة فوجدوا شيئاً مختلفاً غير التعاسة والشقاء وإحساس التضحية .

الذين يملكون القوة لتحمل المواقف هم على حق في موقفهم هذا ، فهم يعلمون بأن كثيراً من أمور الحياة مقدرة عليهم ، ليس بيدهم تغييرها أو التغلب عليها ، ولكنهم يعلمون بأن الله وهبهم عقولاً يدركون بها ويفكرون بها ويميزون من خلالها الصالح من الطالح ، فتحملوا كل ما يحدث لهم في حياتهم ورضوا به فأرضاهم الله .

اكتشفوا القوى الخلاقة لديهم ، أحبوا أنفسهم ، وقووها بالإيمان ، فتقدموا للأمام من غير أن تعوقهم المشكلات ، وعرفوا قدراتهم فاستعادوا قواهم ، وتحملوا مسؤولياتهم في كل موقف تجلبه الحياة لهم ، مهما كانت الضربات مؤلمة ، فهم قد تعلموا ما وراء هذه المصائب من عبر .

في طريقهم للتحرر ، التحرر من شعور الضحية ، قد يتوقفون ، قد يعجزون ، ولكنهم لا ييأسون ، ويستمرون لأنهم يملكون القوة ويملكون الاختيار .

وفوق هذا وذاك يؤمنون بقدر الله وقضائه .

حينما لا نرى إلا الجانب السلبي!!

صديقة لا اعرف أين اصنفها بين البشر ، فهي دائما تقلب المدح إلى ذم ، والجمال إلى قبح ، امتدحتها احدى الصديقات على قصة شعرها فما كان ردها «انك تسخرين مني ، فهو كشعر الخروف» أنا نفسي امتدحت عملها فردت علي قائلة «توقفي عن الضحك علي ، فأنا أعرف أن عملي ليس متقناً كعملك ، وأنا أعمل ما في وسعي فقط ، فلا فائدة من تشجيعي ومدحي» حاولت أن أبين لها أن لكل إنسان طريقة في العمل مختلفة عن الآخر ولا يعني نجاح طريقة شخص ما أن الآخرين طريقتهم خطأ في العمل» ثم جاءت زميلة لنا تشكوها بعدما ردت عليها رداً غير مهذب عندما امتدحت ثوباً تلبسه في ذلك اليوم ، قلت لها «لا تعتبي عليها فهي هكذا دائماً ، لا ترى إلا الجانب السلبي في نفسها ، ولا ترى الجوانب الحسنة مهما حاولنا لفت نظرها لها . واعتقد والله أعلم أنها إما تحتقر نفسها أو هي غير صادقة وتحتقر الآخرين فلا تقبل منهم ثناء ولا مدحاً وذلك ينم عن شعور غير سوي» .

نحن كبشر كثيراً ما تحمر وجوهنا خجلاً عندما نمتدح ، ونشعر بالحرج عندما نقدم خدمة جليلة لأحد ويتكرر شكره لنا ، ونرتبك عندما يثني أحد على مظهرنا أو جمالنا ، ولكن لا يعني هذا أننا لا نتقبل المديح أو لا نحب الثناء والشكر ، قد نجهل مواهبنا والجمال في شخصياتنا أحياناً فنخجل عندما يذكرنا أحد بها أو يبرزها أمام غيرنا .

قد يسهل تقبل الذم أحياناً أكثر من المدح لأنه يوافق امزجتنا أو شعورنا نحو أنفسنا ، أو يطلق ما بداخلنا من إحباطات قديمة فيكون مادة للدفاع والرد ، ولأن

أكثرنا معتاد على الاحباطات والنقد من غيرنا خاصة أقرب الناس لنا من والدين وإخوان ، لذلك نشعر بالراحة مع الذم أكثر من شعورنا بالراحة من المدح .

وهذه أمور لها جذورها في شخصياتنا منذ كنا أطفالاً ، قد يقوي النقد شخصياتنا ، ولكن في أحيان كثيرة تختلط الأمور في أذهاننا فنخلط المدح بالذم لنستمع لبعض أدبياتنا في الكلام ، عندما نرى امرأة جميلة في الشارع أو التلفزيون وكيف نبدي إعجابنا بها نسرع قائلين «مصيبة تصيبها ما أحلاها» ، «يقصف عمرها شو حلوة» نحن نخلط المدح بالذم نحن نبحث عن الأخطاء في شخصياتنا وعن العيوب في أنفسنا ونغش أنفسنا عندما نرفض أن نرى الأشياء كما هي على طبيعتها ، وننظر لأنفسنا من الخارج نظرات غير عادلة » وإلا ما الذي يدعو أي شخص عندما يمتدح أن يرد رأساً «اتضحكون علي؟» لماذا نضحك؟ لقد رأينا شيئاً جميلاً فامتدحناه . . فما الداعي للشك في نوايانا؟ لماذا نحرم أنفسنا من المديح الجميل الذي يرفع من معنوياتنا ويشعرنا بأهميتنا؟ قد لا نشعر ونحن نبحث طوال يومنا ونجمع الأدلة على عيوبنا ، فلا تعجبنا أجسامنا ، ولا شعورنا ولا ألواننا . . . ونريد أن نكون أشخاصاً غيرنا . وهذا ما يعتمد عليه بائعو الموضة ، فهم يغيرون الموديلات والألوان والقصات لنلهث وراءهم لأننا لم نقتنع بما نملك وبما وهبنا الله ، حتى قررنا أخيراً تغيير خلقه بعمليات التجميل والشد والشفط والتكبير والتصغير .

فعندما نقضي يومنا نعدد نقائصنا نحن نجمع عبارات وآراء سلبية كثيرة في آخره ، ثم نجترها طوال ليلنا .

ولو فكرنا وحاولنا أن نغير أسلوبنا ونجمع الأشياء الجميلة والعبارات الحلوة التي تلقيناها » والأعمال المتقنة التي قمنا بها وحققناها ، فما الذي سيحدث؟

لكنني اعتقد أننا لم نعتد جمع الأشياء الحلوة والمشاعر الجميلة التي تسمح لنا أن نحب أنفسنا .

مهم جداً أن يعرف الفرد أخطاءه حتى يصححها ويقومها ولكن كذلك من المهم أن يوازن بين سلبياته وإيجابياته ، حتى يصحح الخطأ ، ويستمتع بالصواب ويتمتع بالمدح .

وليسأل كل منا نفسه أولاً إن كان يرضى لها أن تعيش دائماً في الحضيض أو على القمة . هل هو معتاد على الغم والهم حتى إنه لا يستطيع العيش بدونه؟ أم أنه مقبل على الحياة يحب السعادة والفرح؟

مهم أن نتأكد ونعرف من أي نوع نحن ، ولنلاحظ أنفسنا طوال يوم كامل هل نحن من الذين يركزون على أخطائهم وأخطاء غيرهم؟ أم من الذين يتقبلون الأشياء بقبول حسن؟

نصيحتنا : اقبل المدح الصادق ممن حولك من غير أن تغتر ، أو تعكس الأمر ، اقبل المدح كحقيقة أنت تستحقها ولا تتجاهله ، حينها ستعيش بانسجام مع نفسك ومع الناس .

وكان الله في عون صاحبتنا فقد حاولنا أن نصلح حالها وأبت إلا أن تعيش في حضيض مشاعرها السلبية مع شكها في كل من حولها ومن يمتدحها منهم خاصة ومن يحاول إدخال السرور إلى قلبها ووصفها له بأنه منافق لا يقول الحقيقة .

نصيحة مازلت أذكرها!!

الصعود لا يتم قفزاً بل خطوة خطوة

لماذا كانت الجبال مثلاً للتحدي في حياتنا؟ ألأنها عالية شاهقة؟ الصعود ات يتم قفزاً لأنها ثابتة راسية ، أم لأنها وعرة قاسية؟

عندما نقف عند سطح جبل وننظر إلى فوق إلى القمة قد نحس أيضاً بضالتنا وصغر حجمنا وعظم خالقنا ، ولكن عندما نرى الطرق المتعرجة الموصلة إلى أعلى ، وعندما نشاهد متسلقي الجبال وهم يقهرون أعلى القمم ، نحس أن لكل صعب قاهراً وإن لكل عال مرتقياً ولكن الصعود لا يتم بالقفز بل يبدأ خطوة فخطوة ودرجة درجة .

وكذلك التعامل مع الحياة اليومية وتحدياتها فالإنسان يستطيع التعامل مع كل تحد وأي تحد إذا تعاملنا معه وكأننا نتسلق جبلاً درجة درجة وخطوة خطوة من غير تطلع إلى فوق حتى لا نيأس ولا نظرة إلى تحت حتى لا نصاب بالدوار ندوخ .

تذكر دائماً أن الحياة رحلة وأننا سنكملها وسنصل إلى نهايتها مهما كان التحدي شئنا أم أبينا ، ورحلة الألف ميل تبدأ بخطوة .

* لي صديقة مهندسة يونانية الأصل تعيش في أمريكا وتحلم بالجنسية الأمريكية ، زرتها في أثينا في منزل والدتها الذي يقع على قمة جبل من الجبال المحيطة بالمدينة ، والدتها كبيرة في السن ولكن نشاطها يفوق نشاط الشباب . زرتها في يوم آخر وأنا في ضيق من أمر ما ونصحتني بنصيحة ما زلت أذكرها دائماً كلما أحسست بالضيق ، قالت لي يومها : اتركي النظافة التي تعيشين فيها

واغمسي يدك في التراب ودعيها تتلوث بطين الأرض وليصل الغبار والتراب إلى ملابسك وشعرك لأنك مخلوق من تراب ومن كان مخلوقاً من تراب فهو يحن إلى أصله تقول هذه الصديقة : أن الفلاحين هم أصح وأحسن الناس أنفساً لأنهم يتعاملون مع التراب الذي خلقوا منه ، فالجنس دائماً يحن إلى أصله ، انظري إلى أمي والتي ابدوا أنا كأمها إنها تقطف الزيتون طوال الصيف ، وتعصر الكرز لتصنع منه شراباً ، ولا تأكل إلا الجبن الذي تعمله بيديها ، إنها تعمل طوال أشهر الربيع والصيف في حديقتها الصغيرة ، وهذا سبب سعادتها وصحتها .

وتبعت نصيحتها منذ ذلك اليوم ، وأصبح العمل في حديقة المنزل روتينياً يومياً حتى لو كان لخمس دقائق أو عشر سواء كان في الصباح الباكر أو عند عودتي من العمل ، أصبح في برنامجي أن أضع أغراضي داخل السيارة وأنا خارجة للعمل وادخل الحديقة اقطع هذا واقيم ذاك ، أحياناً اضطر لغسل يدي من ماء الحديقة وأحياناً أخرى أعود للمنزل لغسلها لأن ماء الحديقة مقطوع ، ولا أقصد أن هذا يكفي بل لابد من أن يكون هناك عمل حقيقي في الحديقة للتعامل مع ترابها وزرعها .

هل لاحظتم الأطفال كيف يستمتعون عندما يلعبون في التراب؟ كذلك نحن ففي كل واحد منا طفل يريد أن يلهو ويلعب .

تقول صاحبتي : «إن التعامل مع التراب أو الرمل يعلمنا كيف نتعلم من الطبيعة سواء في الصحراء أو على شاطئ البحر وكلما تغذت روح الإنسان وارتفعت معنوياته وعاد سعيداً لبيته وحياته ، فقليل من التراب يعفر اليد ويوسخ الملابس » يجعل للنظافة قيمة وأهمية .

عندما نشارك الآخرين آلامهم

عندما نفتح قلوبنا لحب الناس سنشعر بالظلام الذي يعيشه الأعمى وبالجوع الذي يعانيه طفل المجاعة وبآلام الأم الثكلى والرجل المريض .

يرى كثير منا أن هذه المشاعر مؤلمة فيغلق عينيه وقلبه عنها حتى لا يراها ولا يضطر للاهتمام بها ، ولكن عندما نعيش هذه المشاعر وننفتح على آلام الآخرين سنلمس أرواحهم ونشعر بالرحمة نحوهم مما يسهل علينا لمس آلامنا والإحساس بأنفسنا ونعرف بعد ذلك أن الآلام لا تقضي علينا بل تزيدنا قوة ، وتؤدي إلى تقدمنا . وتزيد من تجاربنا في هذه الحياة .

عندما نشارك الآخرين آلامهم وأحزانهم نتعلم تحمل المسؤولية والتي لا يريد الكثيرون منا تحملها فالكل مشغول بنفسه وحياته وكسب عيشه نسارع الخطى في هذه الحياة مشغولين بأنفسنا ولا نجد في وقتنا مكانا لغيرنا .

بينما لو اهتممنا بالآخرين واحببناهم قد يرجع لنا هذا الحب انسانيتنا ويجعلنا ننهل من منبع للسعادة لم نكن نعرفه من قبل . الاهتمام بالآخرين يفتح عيوننا على أناس كثر من المحتاجين في مجتمعنا هم في أمس الحاجة لمساعدتنا وكثير من الناس في المجتمعات الحديثة لا يريدون أن يحتاجهم أحد ، فقط يريدون أن يبقوا في مواقعهم وقواقعهم آمنين سالمين ، وينسون أنهم بمشاركتهم غيرهم ورحمتهم لهم يساهمون في تخفيف آلام المحتاجين .

عندما نرحم الآخرين ونهتم بهم نحن نعطي جزءاً من أنفسنا لهم ـ كثير من الناس يقول ليس عندي شيء أعطيه ـ وهذا التفكير السلبي يفوت علينا كثيراً من الفرص التي كان من الممكن أن تفتح لنا أبوابا للخير ، فالكل لديه ما يعطي مهما كانت ظروفه : «تبسمك في وجه أخيك صدقة» .

أننا لا نحتاج إلى كثير من الجهد حتى نخبر الآخرين بأننا نحبهم وأننا متواجدون دائماً لمساعدتهم في أي وقت . فقط لنقترب منهم بدل الابتعاد عنهم بإذكاء الشعور بروح العائلة المفقود بين الناس . كان شعور العائلة الواحد يسود في الماضي ، كانت العائلة الممتدة تسكن في حي واحد ، الأب أبناؤه يعيشون في مسكن واحد ، كان الحي كله يشكل عائلة كبيرة واحدة ، فقد هذا الشعور وتغير الوضع بعد أن أصبح همنا المادة والنجاح والتقدم حتى فقدنا الراحة التي يجلبها الشعور بالقرب داخل العائلة لابد من تغيير تفكيرنا وأن نتوقف عن التفكير والتحدث بطريقة «أنا» و«هم» ونستبدلها بكلمة «نحن» فالعالم يجمعنا كلنا . عندما نفعل ذلك ونتكلم عن العالم من حولنا كعائلة واحدة لن يكون هناك هذا التساؤل «لماذا نطعم أناسا هناك ولدينا هنا أناس محتاجون لأن نطعمهم» عندما نتخلى عن هذا التفكير سنبقى كلنا في كل مكان عائلة إنسانية واحدة . نستطيع أن نمد رحمتنا إلى آفاق بعيدة لو اهتممنا بالعالم من حولنا القريب والبعيد .

ونستطيع أن نمد رحمتنا إلى المجتمعات الاخرى لو تمسكنا بديننا الذي يدعونا إلى الرحمة ، والتي هي صفة من صفات الرحمن ، والصبر فن يجب أن نتحلى به في مسيرتنا ، فالعالم ليس ملكنا ليتغير بطرفة عين ، فالعمل نحو هذا المبدأ تدريب وتعلم ونمو واستخدام لتجارب الحياة لنستدل على الطريق الصحيح . وكلما تقدمنا في طريق الإيمان خطوة قربنا من الحقيقة وهي أننا مستخلفون في الأرض ومسؤولون عما يحدث بها ولها . الطريق إلى الآخرين واضح يبدأ بطبيعة طيبة من داخل الإنسان تشع على من حوله وتتسع إلى أن شمل كل محتاج يقول أحد الاقارب : «كنت اجلس على شاطئ البحر ارقب طفلين يبنيان بيتاً من الرمل ، وعندما اكتمل البناء جاءت موجة هدمته ، توقعت أن يحزن

الطفلان أو حتى يبكيا تعبهما ولكنهما امسكا بيدي بعضهما وضحكا من قلبيهما ، ثم عاودا بناء بيت آخر من الرمل» .

يقول هذا القريب «أخذت أفكر وتوصلت إلى أنني تعلمت شيئاً أو درساً من هذين الطفلين وهو أن كل ما نبنيه وكل ما نتقاتل عليه وكل انجاز نحققه كهذا البيت من الرمل حالما ننتهي منه تأتي أمواج الحياة العاتية وتهدمه إلا العلاقات الانسانية فهي وحدها التي تتحمل عواصف الحياة . وعندما يأتي اليوم على أي إنسان والذي تتهدم فيه آماله أحلامه ويتلفت يمنة ويسرة يبحث عن العون لن يجد إلا ذلك الشخص الذي أحبه ورحم وساعده يمسك بيده ويضحك له ويرفع من معنوياته» .

من أجل زوجي وأبنائي
استسلمت لحقيقة جعلتني أعيش بسلام

المهمات اليومية الصغيرة تأخذ منا كل نهارنا وبعضا من ليلنا ، وكلما انتهى الإنسان من عمل ما عاد من حيث بدأ . تقول احدى ربات البيوت غير العاملات ، عندما يخرج زوجي وأبنائي في الصباح كل إلى وجهته ، اقضي ساعة أو أكثر أرتب غرفهم وأعيد الأشياء المبعثرة إلى أماكنها الصحيحة . ومع مرور الأيام أصبح هذا العمل الممل في البداية جزءاً مهما من حياتي استمتع به لأنني أولاً تعودت عليه فأصبح روتينياً ولأنني ثانياً ، أحلم وأفكر وأخطط وأتأمل وأنا أعمل ، وأصبح ترتيب المنزل صباحاً بداية لترتيب يومي كله والتخطيط له . واستسلمت لحقيقة واضحة في حياتي جعلتني أعيش بسلام مع نفسي وهي أن جزءاً من حياتي يرتكز على العمل من أجل راحة زوجي وابنائي وهو أمر لابد منه فاستخدمت هذا الوقت في التأمل والتفكير ، تقول هذه السيدة كنت في لندن منذ سنوات في سياحة ذهبت إلى أحد الأماكن التي فيها غسالات مشتركة لغسل الملابس . جلست انتظر وكان هناك شيخ كبير في المكان كان يخرج ملابسه من إحدى الغسالات ، ويبتسم ابتسامة عريضة وكأن بداخله من يحدثه بشيء جميل ، توقفت بقربه وسألته إن كان يحب القيام بغسل الملابس فرد علي بقوله أن ما يحبه اكثر هو تطبيق الملابس عندما ينتهي من غسلها يقول أنني أقوم بهذا العمل ومتعود عليه ولا يمنعني هذا العمل من التفكير واستعادة اللحظات الجميلة في حياتي ومن التأمل والتفكير في المستقبل .

واستطرد قائلاً : كذلك أعمال المنزل أنا أحب الأعمال العادية التي تترك لي وقتاً لأحلم وأفكر وأتأمل ، هل تعلمين أن العمل الذي لا يحتاج إلى إعمال

العقل والفكر يريح الإنسان ويبعد عنه شبح القلق لأنه يعطيه فرصة ليصرف طاقته وفي الوقت نفسه لا يشغله عن التأمل .

* نصيحة مني للناس الذين يعملون في مساعدة الغير ويحبون هذا العمل ويقبلون عليه ، إذا أردت أن تنجح في مساعدة الغير يجب أن تتعلم كيف تساعد نفسك وكيف تحتفظ بهدوئك وتماسك عواطفك . اجعل هذا المبدأ شمعة مضيئة دائماً في حياتك ، لتكن هذه الشمعة النور الداخلي الذي يهديك للصواب ، فكلما عشت بسلام مع نفسك كلما اشتعلت الشمعة وزاد ضوؤها ليهديك لعمل الخير .

وكما تحمي الشمعة أحياناً بيديك عن الهواء حتى لا تنطفئ فكذلك روحك ونفسك تحتاج منك أن تحميها ، فإذا حميتها تفتحت وازدهرت ، واصبحت قادراً على استقاء الحكمة من المواقف ونقلها لغيرك .

لابد أن تجد طريقة لحماية نفسك ، وهذا يتطلب أن يبقى الإنسان متزناً متوازناً وأن يفهم العلاقة جيداً بين ما يفكر به وما يستطيع أن يعمله .

ولتعلم أنه عندما تكون محبطاً فلتتوقف عن مساعدة غيرك لأنك لن تستطيع ذلك وكما نقول : «فاقد الشيء لا يعطيه» .

حينها اترك كل شيء وتمتع بحياتك لتبقى شمعتك دائماً مضيئة لامعة .

الأشياء تتغير إذا ما تقبلناها كما هي!!

في رحلة ما بين لوس انجلوس وهيوستن في أمريكا جلس جانبي رجل في خريف عمره . وما أن حلقت الطائرة بنا حتى اهتزت وتمايلت بسبب مطب جوي قوي ، التفت الرجل إلي قائلاً لا تخافي كلها لحظات وستتجاوز المطبات ، تشعب الحديث بيننا . إلى أن بدأ يحكي لي عن نفسه حكاية تستحق النقل . يقول الرجل «في احدى رحلاتي الداخلية في «كوستاريكا» (وهي بلد من بلاد أمريكا الجنوبية) وفي طائرة نقل صغيرة لا تحمل إلا عدة أشخاص ، انعدمت الرؤية تماما من ضباب الغابات الممطرة «Rain Forest» وأصبح القلق داخل الطائرة ظاهراً على وجوه الركاب وثقيلاً مثل الضباب المحيط بنا . والجبال تحيطنا من كل جانب ، اكتشفنا أننا فقدنا الطريق وفقدنا الاتصال بالمطار الذي تركناه والمتجهين له ، يقول الرجل «كان مقعدي خلف الطيار مباشرة ، وكنت أرقب العرق المتصبب من رقبته إلى اسفل ظهره وهو يتلفت يمنة ويسرة ليعرف موقعه وكله يأس من الموقف ، وقد بلغت قلوبنا الحناجر» هذا ما قاله الرجل «ourhearts in ourthroots» وكنا على يقين بأننا قد نصطدم في أي لحظة بجبل من الجبال الشاهقة المحيطة بنا ، والطيار يزيد في قلقنا فهو يشتم بصوت عال مما يزيدنا هلعاً وخوفاً ، ومما زاد خوفي أكثر أنني كنت أراقب الطيار قبل أن نقلع وهو يحتسي الكحول بشراهة .

في هذا الموقف ونحن ما بين السماء والجبال والغابات الكثيفة ، فكرت أن أعمل شيئا لإنقاذنا ، ولكنني مهما فكرت فلن أجد حلاً فالأمر الآن ليس بيد أحد حتى الطيار نفسه . بيد من إذا؟ اكتشفت في هذه اللحظة أن الأمر كله بيد الله وأننا عاجزون في هذا الموقف . وبدأت أتأمل أقفلت عيني وأنا أشعر بعجزي

الشديد وقلت ما يقوله العاجز حين يكون بين يدي رحمة الله «فوضت امري إلى الله» «I' am letting go and letting god» جعلت القلق والخوف من الموت يتبخر من عقلي إيماناً مني بضعفي في هذا الموقف ، فأحسست بالهدوء ، وتذكرت مقولة قديمة كنت قد قرأتها منذ زمن وهي : «أن الأشياء تتغير إذا ما تقبلناها كما هي مهما كانت المواقف صعبة أو مؤلمة» .

قلت في نفسي إن تقبل الواقع الذي لا نملك قوة تغييره يجلب لنا الهدوء والطمأنينة ، اكتشفت أننا عندما نتقبل الواقع ، ونعرف بأنه إرادة الله لا راد لها تصبح الحياة سهلة جميلة . . وجعلت أفكر أن كل تجربة نمر بها لها هدف في حياتنا حتى لو لم نفهم هذا الهدف والسبب في لحظتها .

وكلما استسلمنا لفكرة أننا مسيرون في كثير من أمور حياتنا وجدنا الراحة الذهنية والهدوء النفسي . تذكرت أن كل الأديان السماوية والتعاليم تؤكد على أن هدوء وسلام النفس يأتي من الإيمان بقضاء الله وقدره ، لا محاولة التدخل لتغيير أمر الله ببشريتنا الضعيفة .

وقلت في نفسي إن كُتبت لنا النجاة سأبلغ أبنائي بأن كل نجاح يحققونه وكل هدف يبلغونه هو بتوفيق من الله سبحانه وتعالى لا بشطارة أحدهم أو جهده المبذول ولا يعني ذلك أن يكونوا اتكاليين ، بل يبذلون الأسباب ما استطاعوا ، سأخبرهم أن الطرق في الحياة المؤدية إلى الله كثيرة ومتشعبة فليبحثوا عنها في كل مكان وبكل طريقة .

قلت لو أنجاني الله سأعترف بأخطائي ، وسأعتذر ممن أذيت من أصدقائي ، وسأنظر للمستقبل ولا التفت للماضي» .

طال الحديث من الرجل إلى أن ضحك قائلاً : «خذي الحكمة من رجل عجوز له تجارب كثيرة في الحياة لم يكن ما حكيته لك اسوأها ولكن نصيحتي لك قبل أن نغادر الطائرة ولن نرى بعضنا بعدها أن تدعي السعادة تدخل حياتك ولا تخافي من الأقدار لأنها تجري بأمر الله وإرادته لا إرادتنا .

عندما أنهى حديثه تذكرت أننا عندما بدأنا الحديث كنا نمر بمطبات هوائية قوية وشديدة ، ولكنها اختفت وعادت الحياة طبيعية داخل الطائرة .

التفت إلى الرجل وسألته «هل تمسكت بكل ما وعدت به نفسك بعد أن أنجاك الله من الموت؟» .

قال إنني أحاول ومازلت أحاول ، وكان يجب علي أن أنقل لك قبل حديثي معك هذه الحكمة التي قالها «هيرمان هيس» Herman hesseلقد قال «إذا لم تجد ما تأكل ، فمن الحكمة أن تصوم» .

وإلى الآن لم أعرف من هو (هيرمان هيس) ولكن ما قاله اعتقد أن فيه شيئاً من الحكمة .

مشكلاتنا اليومية بطريقة إيجابية

تحدثني ربة بيت ممتازة قائلة : قضيت ساعات طويلة أنظف بيتي من أعلاه إلى أسفله ومن شماله إلى جنوبه وقبل أن يعود زوجي من عمله أسرعت بتغيير ملابسي وكلي بهجة وسرور لرد الفعل الذي سيبدو على وجه زوجي عندما يرى هذه النظافة التامة ، ـ واستدركت ـ على فكرة لقد ورثت حب النظافة الزائد من أمي فهي كما يسميها أهلها «وسواسة» تحب النظافة وتنتقد غيرها دائماً عندما يتجاوزون عن بعض الأشياء حتى أنا وإخوتي لم نسلم من نقدها صغاراً وكباراً ، وهذا ما جعلني أحرص على نظافة بيتي وأخاف النقد ، على العموم ليس هذا موضوعنا ، كنت متأكدة في يومي هذا أن يدخل زوجي ويرى نظافته ويمدحني ، ودخل زوجي البيت خلع نعليه بحذفهما في المكان وجلس في مقعده المفضل منهاراً من التعب ، جلست إلى جانبه وقبل أن أكمل جلستي بقربه أشار إلى لعبة أحد الأبناء على الطاولة القريبة منه وقال وكأنه يحاول مساعدتي "يا حبيبتي لقد نسيت أن تنفضي الغبار عن هذه اللعبة» . تقول : «لقد صعقت فهو لم يلاحظ النظافة في كل المكان ولكنه لاحظ الغبار على لعبة صغيرة لم أنتبه لها ، مما جعلني أصرخ في وجهه متهمة إياه بتقصد ذلك وأن لا شيء أعمله يحوز إعجابه ، وكان يوماً أسود بيننا .

قلت لها لقد لاحظت وأنت تحدثيني بأن أفكارك الماضية عن حياتك مع أمك الحريصة على النظافة قد طغى على حديثك ورؤيتك لنفسك وانطلق في هذا اليوم بالذات ليسبب لك مشكلة مع زوجك » قالت لم أفهمك .

قلت لها : لأقرِّب حديثي ولتفهم ما أعني «في مرحلة الطفولة عقولنا أو

أذهاننا تلتقط صوراً عن كيفية التعامل مع غيرنا أو من هم أكبر منا ، كيف ينظرون إلينا . ماذا يعجبهم فينا ، وتنقل معنا هذه الصور وقد تكون صوراً سلبية أو إيجابية ، هذه الصور المختزنة تخرج مع كل تجربة حديثة لنا ـ وعندما انتقد زوجك اللعبة الصغيرة وأخرجت صورة لنفسك من الماضي كإنسانة غير حريصة وغير منظمة ، هذا الاعتقاد الذي تحملينه من طفولتك أيده كلام زوجك عن اللعبة وعدم نظافتها ، وفي الحقيقة أنك شعرت بقوة بانتقادات زوجك ، ومن معرفتي بك أنت دائماً تشعرين بذلك حتى مع الآخرين ويتعدى الأمر إلى أطفالك ، فكلما عارضك أحدهم قلت إنه يتحداني ولا يطيعني ، هذا الأمر لو حمله كل واحد منا وعاش به كل يوم لساء ظنه بكل من حوله وفسر كل حركة وكل سكنة ضده ، قلت لها الأمثلة على ذلك كثيرة تخيلي واحدة فشلت في زواجها مرتين ألن تكون أكثر حذراً في المرة الثالثة؟ خذي مثلاً آخر حدث لي ، فإن أحد الأشياء التي لا أطيقها هو أن يخلف أحدهم موعداً معي لأنني أعتقد أن وقتي ثمين جداً ، حدث وأن تواعدت مع إحدى صديقاتي على الخروج وقبل الموعد المحدد بيوم هاتفتها لتأكيد الموعد ووجدتها قد نسيته تماماً وواعدت غيري ، وبالرغم من شعورها بالخجل وأسفها إلا أنني ما زلت أشعر بأنني لست في دائرة اهتمامها وإلا لما نسيتني ومازلت آسفة على اهتمامي الزائد بموعدي معها ومهما تأسفت إلا أن هذا الشعور مازال يلازمني . لأنه أصلاً شعور موجود في داخلي أنا ولا يخصها هي ، بل أنا متأكدة أنه نتيجة تجارب سابقة مع أناس آخرين لأمور مشابهة ، لكنني مع الوقت تخلصت من هذا الشعور عندما عوَّدت نفسي أن أبحث عن جذور في حياتي السابقة مشابهة للإحباط الذي يحصل لي في الحاضر .

ولذلك أقول لك تستطيعين أن تعيدي صياغة مشاعرك عندما تطفو على السطح وتمنعك من اكتشاف الحقائق وأن تنظري للمواقف والأشخاص الذين تحسين بأنهم يستفزونك قبل أن تقومي بأي ردة فعل سلبية بالبحث في أعماقك عن مواقف سابقة مشابهة ، عندما تفعلين ذلك وتحددين كيف تصرفت مع مثل هذا الموقف في السابق وكيف مر هذا الموقف من غير أن يغير شيئاً في حياتك ستجدين أن الموقف الجديد لا يستحق منك كل هذا الغضب والأسى وستتعاملين معه بطريقة إيجابية ، لاتؤذيك .

لكل ما قلته لك اعتقد أن زوجك لم يقصد إهانتك وانتقادك ، لأنه حتماً كان سيلاحظ نظافة بيتك بل لعله قد تعود على أن يكون بيته نظيفاً لأنك جعلت ذلك جزءاً من حياته فلم يعد يلاحظها أو يمتدحها .

عندما نرى الحياة بمنظار الآخرين

كثير منا يسير في هذه الحياة بأفكار وآراء عن الأشياء والأشخاص اكتسبها من بيئته أو من تجاربه أو من الناس حوله ، فإذا كان مَنْ حوله لا يحبون شيئاً من الأشياء أو شخصاً من الاشخاص غمّه ذلك وانعكس عليه فيتخذ مواقف من هذه الأشياء أو هؤلاء الأشخاص مشابهة لمن حوله .

وعندما يكون هذا حالنا فإننا نفقد الرؤية الواضحة فلا نرى الحياة كما هي بل نراها كما نريدها نحن أو كما يراها الآخرون ، وهذا يعوق تقدمنا في الحياة ، ونفقد فرصا كثيرة للتعلم من أشياء أو أشخاص لم نعرفهم ولم نجربهم . عندما نتخذ مواقف مسبقة نحن نتوقع النتائج قبل أن تقع الأحداث فما دمنا اتخذنا موقفاً من شخص لأننا سمعنا من الناس أنه سيء فلن نجد فيه خيراً أبداً حتى لو كان غير ذلك وهذه كارثة ، فتوقعاتنا حيال الأشياء والأشخاص مرسومة في أذهاننا بل محفورة فيها مسبقا ، وهذا ينطبق على من حولنا كذلك من الزملاء في العمل والأصدقاء وأقرب الناس لنا ، فما دمنا قد قررنا مسبقاً أن هذا الشخص لا خير فيه فمهما عمل فهو في نظرنا ناقص ، وهذا ينطبق على كل شيء في حياتنا .

ولأن ما نحكم به على الأشياء والأشخاص أساسه أفكارنا المسبقة عنهم فإننا نغلق بابا واسعاً من أبواب الدنيا الكثيرة التي تعلمنا الكثير لو تركناه مفتوحاً للاحتمالات .

عندما نحمل هذه الافكار المسبقة ونسقطها على الحاضر الذي نعيشه نجابه تجارب الحياة وقد حددنا مواقفنا منها ، لهذا تراثنا مليء بهذا الحديث السلبي عن

أنفسنا : «ما عندي حظ» «بختي مايل» «الناس ما فيها خير» «لم تبق مروءة في هذه الايام» وهكذا قررنا في أذهاننا فحدث لنا ما قررناه نحن لا ما يجلبه الحظ لنا .

عندما نتوقع أن لا تأتي الرياح بما لا نشتهي ، سيحدث ذلك لأننا من غير أن نشعر نتصرف ونفكر بطريقة تجعل الأشياء تحدث كما توقعناها نحن ألم يقل الرسول ﷺ : «من رضي فله الرضا ومن سخط فله السخط»؟ في مقالة قرأتها حديثاً أوحت لي كتابة هذا المقال ما قرره بعض العلماء بعد العديد من التجارب التي أجروها والتي تثبت أننا نرى ما نتوقع أن نرى أو تحدث لنا الأشياء كما نتوقعها لأن أذهاننا تقاد كما نعتقد .

ولإثبات ذلك أجروا هذه التجربة حيث أتوا بطفل عمره تسعة أشهر وأعطوه لعبة عبارة عن علبة مغلقة عندما يفتحها يقفز منها حيوان بصورة مفاجئة ، وقسموا الناس إلى مجموعتين قالوا للمجموعة الأولى أن الطفل «ذكر ـ ولد» وقالوا للمجموعة الثانية أن الطفل «بنت» وطلبوا منهم أن يحددوا ردة فعل الطفل بعد أن يفتح العلبة ، الذين يعتقدون أن الطفل بنت حددوا ردة فعلها بأنها «الخوف» أي خافت من اللعبة والذين يعتقدون بأن الطفل «ولد» بأن ردة فعله «الغضب» .

الموقف واحد ولكن الاعتقاد مختلف فنحن نتوقع ثم ننظر للشيء ثم نحدد موقفين مختلفين لأن عقولنا موجهة بتوقعاتنا المختلفة من الأشياء . وهكذا تعم حياتنا كلها والطريقة التي يحدد بها مسارنا فيها ، فنستطيع أن نخلق لأنفسنا مواقف إيجابية من الحياة ، وأن نخلق مواقف سلبية وذلك بأن نفكر ونتصرف حيال المواقف بطريقة ايجابية تؤدي إلى تحقق أحلامنا «تفاءلوا بالخير تجدوه» .

فالإنسان يحمل السعادة أو التعاسة معه أينما كان إذا ما أراد هو ذلك . فإذا ما حمل الأفكار وحدد المواقف من الأشياء قبل أن يعايشها ويجربها فلن يتعلم أبداً من الحياة وسيفقد حاسة مهمة من حواسه لا يعرف أنه يمتلكها وهي حاسة الاستبصار والتي لا يلهمها إلا من أتى الله بقلب سليم .

فلنبدأ الآن بدفن كل معتقداتنا السلبية المسبقة عن الحياة والناس والأشياء ، ونستقبل الحياة بعقل وقلب مفتوح ، ولنعطي أنفسنا فرصة لاحتمال أن الأشخاص الذين لا نحبهم من غير أن نعرفهم طيبون . ولديهم مواهب أخرى غير التي نكرهها قد تجعلهم أحسن منا ، ولننظر إلى الحياة بما فيها وبمن فيها على أنها هبة الله العظمى وأننا جزء منها وأن نتعامل معها ونعطيها كما نحب منها أن تعطينا ، والله اعلم .

الشعور بالذنب عاطفة
طبيعية لدى الأسوياء

قد ننتقد ونحكم على الناس بشدة وكأن الانتقاد أو الحديث عن الناس قد أصبح جزءاً من تسليتنا .

تقول إحداهن : كنت حالما أرجع إلى البيت من عملي وتستدرك قائلة . أما الآن مع توفر التلفونات النقالة لا انتظر إلى أن أصل البيت حالما أدير سيارتي اتصل بصديقتي واحكي لها كل ما حدث لي في العمل وأخبرها بما فعلت كل واحدة من زميلاتي في العمل ، وكيف تشاجرت فلانة مع فلانة وماذا قال المدير لفلانة إلى آخره . وهكذا حياتنا تكرار لهذه السلبيات والقصص ، وقليلاً ما نسمع أحداً يمدح الآخر من غير أن يذكر له سلبية ولو صغيرة .

اعتقد أن ما نسميه نقداً أو ما يطلق عليه شرعاً غيبة ما هو إلا حالة عقلية سلبية مرضية معدية ، يجب أن ننتبه لها عندما نفكر في انتقاد أحد واضعينه تحت مجهر عدستنا المكبرة . لنقلل من أحكامنا على الآخرين ونتقبل الناس كما هم والأشياء كما هي ، فقد نحس براحة البال والسعادة ويقل همنا .

دخلت يوماً حمام أحد الفنادق الكبرى وكانت هناك سيدتان تتحدثان قالت الأولى : «هل رأيت فلانة؟» .

فقالت الأخرى : «نعم رأيتها لقد تزوجت منذ ستة أشهر ، كانت أجمل بكثير مما تبدو الآن» . ردت الأخرى : «لا أريد أن أتحدث عنها ، ولكن ما آراه من حالها الآن لا يشجع على الإقدام على الزواج» .

ما أزعجني ليس حديثهن المبطن بأن التي يتحدثن عنها غير سعيدة في زواجها ، ما أزعجني هو حديثهن هكذا وبصوت عال أمامي وأنا الغريبة عنهن ،

تذكرت قولاً قرأته في مجلة (لكرستين كارلستون) في كتابها للنساء : «لا تنزعجن من الأشياء الصغيرة» تقول ـ ما معناه : أننا عندما نبدي ملاحظاتنا وتعليقاتنا على الآخرين فنحن في الحقيقة نبين ما بداخلنا وما نشعر به من عدم الثقة بأنفسنا فنسقط كل ما بداخلنا على الآخرين .

وقد قالت العرب قديماً : «كل إناء ينضح بما فيه» .

لو تركنا انتقاد الناس لبعضهم البعض ونظرنا للذين ينتقدون أنفسهم وتساءلنا ما الفرق بين الاثنين؟

الفرق واضح بيِّن فالأول سلبي مكروه بل محرم ، والثاني ايجابي نوعاً ما يؤدي إلى الإتقان إذا كان في حدود المعقول تقول إحداهن أنني كثيرة الانتقاد لنفسي ، بل أنا أسوأ مَنْ ينتقد نفسه ودائماً ابحث عن عيوبي وعن الجوانب التي تنقصني في شخصيتي وبدلاً من أن أركز على إخلاصي وحبي لعائلتي والتفاني من أجلها كإيجابية يجب أن أعتز بها أجد نفسي دائماً أفكر في الأشياء التي تنقصني في علاقتي معها وهذا الأمر يجعلني أشعر بالتقصير ناحيتها وبدلاً من التفكير في الأشياء الجيدة الجميلة التي أقوم بها من أجلها أجد نفسي أفكر بالأشياء التي لم أعملها وأشعر بالذنب» .

الشعور بالذنب عاطفة طبيعية تشعر بها كل أم أو امرأة تريد الكمال لحياتها مع أسرتها مع أن الكمال لا يوجد في حياتنا لأنه لله وحده .

والرضا التام عن النفس لا يرفع الهمة كما أن عدم الرضا عن النفس يفقدنا الثقة بها .

والتوسط جيد في كل شيء .

توقفي عن انتقاد نفسك ستتوقفين عن انتقاد الآخرين والعكس صحيح .

قصة ومغزى

لعل بعضنا سمع عن قصة الفلاح الذي كان يعيش منعزلاً في مزرعته الكبيرة ، والذي اكتشف في أحد الايام أن بقرته اختفت وفي طريقة للبحث عنها قابل جاره الذي سأله إلى أين هو ذاهب وعندما أخبره بفقدان بقرته هز الجار رأسه مرددا «حظ سيء» فرد الفلاح وهو يمشي في طريقه باحثاً «حط حسن أو حظ سيء ! من الذي يحدد ذلك؟» .

وعلى التلال القريبة وجد بقرته ترعى وبجانبها فرس جميل يرعى قاد الفلاح بقرته والحصان يتبعهما .

وفي صباح اليوم التالي جاء الجار يسأل عن البقرة فرأى الفرس بجانبها وسأل الفلاح عما حدث وأخبره بأن الفرس تبعهم فقال الجار مردداً : «حظ حسن» رد الفلاح عليه «حظ حسن أو حظ سيء» من الذي يحدد ذلك؟ وانكب على عمله .

وفي اليوم التالي عاد ابن الفلاح من أجازته السنوية من الجيش ، وأعجب بالفرس وحاول امتطاءه فوقع من على ظهره وانكسرت ساقه وعندما مر الجار ورأى الشاب جالساً على عتبة بيته ورجله في الجبس سأل عما حدث ولما أُخبر هز رأسه قائلاً «يا للحظ السيء» أجاب الفلاح وهو يعمل مستمراً «حظ سيء أو حظ حسن من الذي يحدد ذلك؟» .

وفي اليوم التالي مرت كتيبة ابن الفلاح راجلة في طريقها إلى ساحة القتال فقد قامت الحرب ، وعندما لم يستطع ابن الفلاح مرافقتهم بسبب إصابته ، علق الجار وهو يطل من سور مزرعته إلى سور جاره مذكراً إياه أنه لن يفقد ابنه في الحرب وهذا من حسن حظه .

أجابه الفلاح : حسن حظ أو سوء حظ من الذي يحدد؟ في المساء نفسه جلس الفلاح وابنه يتناولان عشاءهما ، فغص الابن بعظم دجاجة ومات في حينه وفي الجنازة وضع الجار يده على كتف الفلاح قائلاً بحزن بين «يا لسوء حظك» فردد الفلاح مقولته «حسن حظي أو سوء حظي من الذي يحدد؟» وهو يضع غصن شجرة يحبها ابنه على قبره . وفي نهاية الأسبوع جاء الجار يخبر الفلاح بأن كتيبة ابنه قتلوا عن بكرة أبيهم ، ويقول لجاره «على الأقل لقد كنت مع ابنك عندما مات وهذا من حسن حظك . ردد الفلاح مقولته المشهورة وذهب في طريقه إلى السوق .

وهكذا تستمر القصة إلى ما لا نهاية وهكذا نحن البشر معظمنا مثل جار هذا الفلاح ، كل ردود أفعالنا وأحكامنا مبنية على آنية ما يحدث لنا أو بعبارة أسهل نحن نحكم على الأشياء في حينها ولا ننظر لما بعدها ، فكل ما يحدث لنا في حياتنا إن كان موافقاً لهوانا فهو من رحمة الله وإن لم يوافق هوانا فهو لعنة تحل بنا ، فمشاعرنا هي التي تقرر ذلك ولو أننا ضبطنا مشاعرنا خاصة عند الخوف عندما نصاب بالمصائب والمحن ، عندها لن نسمي المحن مصائب ، ببساطة سنسميها «تغيير» لأنه هذا ما يحدث للإنسان عندما يتعامل مع الواقع فما يحدث له ليس مصيبة بل تغيير .

وأرجو أن يفهم القصد .

فلو علمتم ما في الغيب لاخترتم ما في الواقع ، «وبعض الشر أهون من بعض» ، «ورب ضارة نافعة» .

نحن مشغولون

حتى في يوم الفراغ

نحن نعيش في دوامة من الأعمال اليومية العادية المتكررة والتي تأخذ من وقتنا الكثير . ونتذمر من عدم وجود وقت يكفينا لعمل كل ما هو مطلوب منا ، مع أننا نحن الذين نخطط لأنفسنا ونحن الذين ندبر حياتنا ، نحن مشغولون لدرجة أنني أتحدى من يقول لي أن لديه يوم فراغ لا يدري ماذا يصنع به .

وكذلك أرى أن علينا أن نضع كلمة «فراغ» على يوم من الأيام نختاره نحن في «رزنامتنا» أو في أجندتنا ، وأن لا نخطط به لشيء ابداً ونتركه للظروف ، ونعمل به ما نريد أو ما تريده منا الحياة من غير تخطيط .

في هذا اليوم عليك أن تنهض من نومك في أي وقت تشاء وإن كان ذهنك قلقاً مشغولاً فخذ نفسا عميقاً أو عدة أنفاس عميقة ، واسأل نفسك : كيف تريد أن تقضي يومك؟ !

اخط في يومك هذا خطوات طفل صغير ما يأتيه يأخذه وهو في طريقه ولا تخطط للساعات القادمة ، عش اللحظة التي أنت فيها ، والإلهام سيأتي ، وستجد أن الفراغ أحياناً يجلب السعادة حتى ولو كان ليوم واحد .

* الحياة أبواب مفتوحة لمن يريد أن يلجها ، فإذا كنت مثل معظم الناس الذين يتخبطون ولا يدرون في أي اتجاه يسيرون ومن أي باب من أبواب الحياة يدخلون . فلابد أن تقف قليلاً لتحدد اتجاهك .

ومواقفك ستحدد ذلك ، ستحدد أي الأبواب يصلح لك ولقدراتك وإذا

عرفت أن لكل مشكلة حلا وأن لكل موقف من مواقف الحياة جوانب متعددة فلن تتعثر في حياتك ، ولن تكون ممن يتذمر مع نفسه دائماً ويدعي «بأن الحياة صعبة فماذا أقدر أن أفعل حيالها» . بل سترى أن أبواب النجاة كثيرة وستردد بينك وبين نفسك «الفرص أمامي كثيرة فمن أي باب منها أدخل؟» هذا لا يلغي أن علينا أن نختار الاختيار الصحيح فبعض الأبواب قد لا تصلح لنا مع أنها مفتوحة على مصراعيها وفيها فرص كثيرة لكن الاختيار الصحيح يحتاج إلى شخصية قوية ، وشعور أقوى بالحاجة إلى عمل الصواب وما فيه الصالح .

واستفت قلبك ، وضع الله أمام عينك وستتعجب من الأبواب التي تتفتح لك في كل يوم .

التفهم والرحمة بالناس

يحيدان الغضب

تخيلي أنكِ في محل لشراء شيء ما وكان البائع الذي يقدم لك الخدمة عابساً غير لبق في كلامه لا يهمه أن اشتريت أم لا ، حتما ستغضبين وستتركين المحل أو تشكينه لرئيسه ، ثم تخيلي أن إحداهن دخلت المحل وأخبرتك أن هذا البائع قد توفي ابنه منذ عدة أيام ! ماذا سيكون موقفك؟ بالطبع سيتحول موقف الغضب وعدم الرضى إلى الشفقة والرحمة ، وستتحملين كل ما يصدر عن هذا البائع أو ستتركين المكان دون شكوى .

ما الذي تغير في الموقف؟ كيف تحولت العواطف من الغضب إلى الشفقة؟ فالبائع لم يتغير فلا يزال يتعامل بحدة وغضب ، والذي تغير هو أنت فالطريقة التي كنت تنظرين بها للامر تغيرت ، ولأنك امتلكت بعض المعلومات الجديدة والتي كنت لا تعرفينها عن البائع فقد قدرت موقفه ونظرت له نظرة مختلفة عن السابقة .

وهنا بيت القصيد ، فالتفهم والشفقة والرحمة بالناس تحيِّد الغضب وتخففه .

القدرة على أن تضعي نفسك مكان الآخرين الذين تتعاملين معهم وتبني وجهة نظرهم أو على الأقل النظر فيها يساعدك على التعامل معهم ، ويزيد من فهمك للمواقف التي تمرين بها معهم ، ويحررك من النظرة الضيقة للأمور ، ويمنعك من الحكم المتسرع على الأشياء ، ويجعلك تستجيبين للمواقف بطريقة إنسانية ترضيك ، ومن ثم تكونين صبورة متفهمة محبة قادرة على التعامل مع أصعب الشخصيات وأصعب المواقف من غير ضيق .

استخدمي هذا الأسلوب ولاحظي التغير الذي سيحدث لك بعدها لنفترض أنك في يوم ما تجلسين في بيتك بل غرفتك هادئة مسترخية تنعمين براحة الجسم والبال ثم دخل أحد أبنائك أو زوجك كالعاصفة ، يطرق باب غرفتك بشدة ، يشتم أو يلعن ، يصب جام غضبه على من يراه في طريقه ، رد الفعل الطبيعي هو أن تفتحي باب غرفتك كذلك بشدة والغضب يتملكك وتصرخين في وجهه ماذا دهاك؟ ما الذي حدث؟ ونبرة صوتك تشير إلى غضبك ولكن لو أنك تريثت فترة قصيرة ، ثم استفسرت عن الأمر بهدوء وحاولت أن تعرفي سبب هذه الثورة العارمة ، فستقللين من غضبك وتحيدينه وتتجاوبين مع الموقف وتشاركين الطرف الآخر آله وحزنه وقد تخففين غضبه .

ومهما كانت جذور المشكلة وصعوبتها فاكتشافها قبل أي رد فعل قوي يساعد على المشاركة في حلها .

قد تتسائلين : «لماذا يطلب مني أنا بالذات أن أكون رحيمة شفوقة بالناس متفهمة لهم ، لماذا أنا وليس الطرف الآخر؟

نقول لك أن الأمر مطلوب من الجميع ، لكن لماذا لا يكون النجاح حليفك أنت؟ خاصة أنني عرفت عنك الحكمة والشفقة والرحمة والتفهم ، وإذا لم تكن هذه الصفات سبباً قوياً لأن تتروي في ردود أفعالك ، فهناك أسباب أخرى تستفيدين منها غير التي ذكرنا :

فاستخدامك لهذا الأسلوب ـ وضع نفسك مكان الآخرين ـ يعلمك .

ـ الصبر ويجعلك تسيطرين على المواقف خاصة الصعبة منها .

ـ يجعلك متماسكة الشخصية .

- يجعلك تنظرين للمواقف من جميع جوانبها لا من وجهة نظرك وحدك فيكون الحل دائماً مرضيا للجميع .

- تتكون لديك النظرة الفاحصة .

فكري في يومك هذا بشخص تحسين ، إنه أزعجك أو قام بعمل لم ترضي عنه ، تخيلي نفسك تتجولين داخل نفسك ، وتنظرين للأشياء بعينه ، وتتفاعلين معها بقلبه ، ثم لاحظي غضبك ، وكيف تلاشى وستحسين بشعور عميق بالرضى ، وستردين قول رسولنا الكريم ﷺ : «اللهم اسلل سخيمة قلبي» .

البحث في أغراض الأبناء
كلمة واحدة جعلتني
في ذهول وكشفت عن مجهول

اتصلت بي صديقة لم أرها منذ زمن بعيد تقول لقد قرأت لك مقالة سابقة تحثين فيها الأمهات على الانتباه والبحث في أغراض الأبناء أحياناً وكيف أنه مفيد ويعطي مؤشرات للأمهات والآباء قد يمنع الأبناء من الوقوع في المتاعب ، وتقول : لقد تناقشنا أنا وزميلاتي في العمل حول هذا الموضوع كثيراً وأتذكر أنني كنت من المعارضات بشدة لهذا الأمر إذ كيف نعلم أبناءنا الأمانة والصدق ونحن نتجسس عليهم؟ أي قدوة سنكون لهم؟ ولكنني وللأمانة أتصل بك الآن وأطلب منك المقالة لأنني لا أحتفظ بها . . فإن ما حدث لي أخرجني من طوري فعندما حملت حقيبة ابني البالغ الخامسة عشرة من عمره والذي يدرس في مدارس خاصة مختلطة وجدتها ثقيلة وغير مرتبة ففتحتها لأرتبها ولأدخلها غرفته إذ تركها على الأريكة في صالة المنزل ومن غير قصد ، وأقسم أنني فعلت ذلك من غير قصد ، فقد وجدت ورقة تطل علي بخط ابني الرديء لحت كلمة واحدة جعلتني أخرج الورقة لأقرأ ما فيها ويا هول ما كان فيها ـ الورقة معنونة لإحدى زميلاته في الفصل والكلام المكتوب فيها تقشعر له الأبدان لا أستطيع ذكره يشكرها في الرسالة على أفضال قدمتها له ولكم أن تخمنوا ما هي هذه الأفضال عبارات جنسية وأوصاف مخجلة . . لم أستطع أن أكمل وأحسست بالدوار يلفني . . جلست في مكاني لا أستطيع الحراك . . دخل ابني ورأى الورقة في يدي فاصفر وجهه وأبيضت شفتاه خوفاً وخجلاً ولم أستطع النظر في وجهه . . هل هذا ابني الذي أعرفه؟

والذي ربيتـه على يـدي؟ ووثقت به؟ والذي يراه أهلي مـلاكـا يمشي على الأرض؟ وعندما وجدت الشجاعة لمواجهته وجدته لا يستطيع تبريراً فقط نظر إلى الأرض واعتذر لي واعترف بأنه يدري أنه تصرف تصرفاً لا يغتفر وأن لي الحق في معاقبته العقاب الذي يستحقه . تستطرد هذه الأم قائلة موجهة كلامها لي : «عندما قلت في مقالتك السابقة أنه لابد من أن نقرأ أفكار أبنائنا وأن نبحث في أدراجهم . . . إلى آخره ، كنت أقول معلقة : بأن هذا عمل مخبرين لا أمهات والآن أنضم إليك وأقول أن التفتيش في أغراض الأبناء لمعرفة ما يدور في حياتهم شر لابد منه حتى لو بدا تجسساً وتحسساً .

قلت لها إن أحسن ما عملت في هذا الموقف هو مواجهتك لابنك كان لابد أن تواجهيه بجرمه لتصلحي ما يمكن إصلاحه قبل فوات الأوان حتى لو أحدث هذا الأمر شرخاً أو فتورا في العلاقة بينكما . وبقي عليك أن لا تتركيه لنفسه بل تحدثي له كثيراً وأن تشركي والده في شغل أوقات فراغه . وهذا ما فعلته هذه الأم . قالت أنها أصبحت تقضي معه وقتاً طويلاً خاصة قبل النوم تذهب إليه في غرفته تجلس على طرف سريره وتحدثه بكل ما يخطر على بالها لعله ينعس وينام قبل أن ينفرد به شيطانه وتسول له نفسه الأمارة بالسوء أن يقع في الخطأ مرة أخرى .

عندما كانت المجتمعات نظيفة والأطفال أبرياء وعندما لم يكن هناك تلفزيون وانترنت كان الآباء يعيشون براحة ، أما الآن فالآباء والأمهات لديهم ألف سبب للتجسس على أبنائهم والبحث في أغراضهم ولكن المشكلة تكمن في هذا السؤال «ما حدود هذا التجسس وما المعلومات التي يحتاجها الوالدان ليشعرا بالخطر الذي يهدد أبناءهم؟ وهذا ما سألتني عنه هذه السيدة تقول : «إنني ما

زلت أؤمن بأن التجسس مرفوض ولكن بعد ما حدث لي مع ابني لابد لي من أن أتجسس عليه بين حين وآخر ولكن متى أحتاج لهذا التجسس؟ وماهي الإشارات التي ألاحظها على أبنائي وتدق لي ناقوس الخطر وتجعلني أبحث في أغراض ابني أو ابنتي؟

أقول لها : البداية من باب غرفته أو غرفتها عندما تحسين أنه بدأ يقفل باب غرفته عندما يخرج ، أو عندما يضع أقفالاً على بعض أدراجه .

أمسي مضى وغدِي غُيب
وما أملك إلا اليوم

فجأة تحول الجمع الضاحك إلى مجموعة من الحكماء الفلاسفة ، وتحول الحديث من النكات والضحك وتذكر الأيام الخالية إلى حديث عن الحياة والموت ، وقصر هذه الحياة ومفاجآتها وكيف أنها تتسرب من أيدينا من غير أن نتمتع بها . إلى أن قالت إحداهن : «علمتني الحياة أن أعيش ليومي الحاضر فالأمس فات والغد غيب وما في يدي إلا اليوم ولذلك لو سألني أحد لو عادت الحياة إلى الوراء ماذا ستغيرين منها؟

سأقول إني لن أغير شيئا من حياتي .

قالت الأخرى : «الكلام سهل كلنا نستطيع أن نقول : كلاما منمقا مثل ما تقولين ولكن الحقيقة أعقد من ذلك وأصعب» قلت لهن : «اعتقد أن كلامكن صحيح وما دام ما يحدث لنا في حياتنا مكتوباً ومقدراً علينا فلماذا نضيع وقتناً الثمين في مناقشته؟ مع أننا نعرف أن كل شيء مقدر علينا إلا أننا نخطط ونحلم ونتمنى وننسى ونؤجل أشياء كثيرة للمستقبل .

وتضيع الأيام وتمر من بين أيدينا ونحن في زحمة الحياة وشقاوتها ولا نشعر بحلاوتها ولا نحقق كثيراً مما خططنا له» .

قالت احداهن : «صدقت نعيش حياتنا وتمر كلها ونحن نؤجل للمستقبل أشياء جميلة ومهمة نريد أن نحققها نقول : سنعمل كذا عندما نتقاعد وسنسافر عندما يكبر الأبناء سنبر بوالدينا وأقاربنا عندما يكون لدينا وقت وهكذا تأجيل وتأجيل ويمر الوقت ولا نحقق شيئاً» .

وتذكرت إحداهن ذلك الرجل الذي قضى عمره يجمع المال ليحقق حلم حياته ويسافر في رحلة حول العالم ويسميها «رحلة عمره» وعندما كبر وجمع المال وصار لديه الوقت وخطط لرحلته مات قبل أن يبدأها بيوم واحد» .

حكمة بالغة . . أليس كذلك؟

وتذكرت الأخرى أختها : «قائلة : إن أختي تحلف كل يوم قبل أن تذهب إلى العمل وبعده أنها ستترك العمل وتتفرغ لتربية أبنائها وتتمتع بهم وتشاهدهم وهم يترعرعون أمام عينيها . وظلت تؤجل وتؤجل وعندما عزمت وتقاعدت كان الأبناء قد كبروا وتركوا البلد للجامعات التي يدرسون فيها وهي الآن وحيدة لا تجد من تتحدث إليه وتتحسر على عمرها الذي ضاع في خدمة الآخرين إلا أبناءها فهي لم تشهد خطواتهم الأولى ، كلماتهم الأولى ، مراحل نموهم المختلفة ، تقول : لقد تمتعت الخادمة بأبنائي أكثر مني والآن لا عودة للماضي ولا فائدة من التحسر عليه .

قالت لهن إحدي الزميلات : «عندما كنا في الجامعة كنا ندرس اللغة اللاتينية في قسم اللغة الإنجليزية ، وأول شيء علمنا مدرسنا هذه العبارة : «كاربي ديم» ومعناها «اغتنم يومك» علقت أخرى مقاطعة نحن نقول في مثلنا الشعبي «اغتنم زمانك» ـ اكملت الأولى تقول أن عبارة «كاربي ديم» بعد أن شرحها لنا المدرس ينصح أن يعيش الإنسان لحظته الحاضرة لأنه لا يملك غيرها ، وأن يترك القلق والتساؤل لماذا حدث ذلك الشيء لي؟ أو رباه ماذا سيحدث لي في حياتي ، فكما عشنا في الماضي وقلقنا على المستقبل فاتتنا حلاوة الحاضر الذي نعيشه .

علقت أخرى قائلة : «كلنا نعيش هذه الحالة نجتر الماضي ونخاف المستقبل وننسى الحاضر وكأنكن الآن تقلن أننا أموات لسنا أحياء لأننا لا نعيش حياتنا» .

تساءلت إحداهن قائلة : «لو أنكن خيرتن بأن تعشن حياتكن مرة أخرى فماذا ستفعلن؟ وبدأ المزاح مرة أخرى فقالت احداهن : لو كتب لي أن أعيد حياتي لاستخدمت الأواني الجميلة التي اشتريتها غالية جداً . واحتفظت بها للضيوف إلى أن أصبحت موضة قديمة وعفا عليها الزمن ولم استخدمها غير عدة مرات» .

ضحكت الأخرى وقالت : «لو عادت لي أيامي مرة أخرى لارتحت في بيتي عندما أمرض أو يمرض أحد أبنائي بدلاً من تركهم والذهاب إلى العمل وكأن العمل سيتوقف أو سينهار اقتصاد الدولة لو غبت يوماً عن عملي» .

قالت حكيمتهن : «بيدكن الآن تغيير حياتكن ، ولن يفيدكن التحسر وابدأن منذ الآن وإذا ما عشتن الحياة التي تردن وكأن يومكن الجديد هو آخر يوم في حياتكن فلن تتساءلن هذه الأسئلة وستؤمن كل واحدة منكن بهذا القول : «ما مضى فات والمؤمل غُيب ولك الساعة التي أنت فيها» . ضحكت إحداهن وقالت ألم يقل عمر الخيام : «غدا بظهر الغيب واليوم لي»؟

قلت لهن ألم يقل رسولنا الكريم ﷺ : «لا تقل لو أني فعلت كذا لكان كذا؟ ولكن قل قدر الله وما شاء فعل»؟ .

التمرد على الحياة

ومفتاح جحا الضائع

لقد عم وتشعب الكلام في السنوات الأخيرة عن التخطيط وإدارة الوقت والقواعد والحدود الفاصله وكيف يستطيع أن يحقق الإنسان أحلامه إذا نظم حياته ، وجعل نفسه ومصلحته مقدمة على الآخرين ، ورعى ذاته قبل أن يرعى ذات غيره إلى آخر هذه الموضة التي يتكسب بها هذه الأيام الكثير من المثقفين والتي عمت حياتنا حتى أن البعض ينفق الأموال الطائلة ليحضر دورة من ساعتين تعلمه كيف يرعى نفسه ونسينا في هذه الزحمة كم من التجارب الجميلة وكم من الناس المهمين أو الطيبين ألغينا من حياتنا لأننا قررنا أن نعيش حسب قواعد معينة وضعها لنا آخرون .

وإذا نظرنا إلى أنفسنا نظرة فاحصة سنكتشف كم ضيقنا دائرة حياتنا بسبب هذه القوانين الجامدة التي قررنا أن نعيش بها ولها ، ربما فعلنا ذلك من غير قصد لحاجتنا للخصوصية أحيانا وللأمن النفسي أحياناً أخرى ، ولكن ذلك لا يغفر لنا ما نعمله لأنفسنا هذه الأيام وتظل حياتنا محدودة في دائرة مغلقة ، نذهب إلى نفس الأماكن ، نعمل في نفس الوظيفة ، نعيش نفس الروتين اليومي ، ولا نخرج إلا مع أصدقاء معينين .

ربما يكون العيش في نطاق محدود ومعروف والسير في طريق واحد وعلى نهج واحد مريحاً لنا ، ولكنه لا شك يضيق مجالات السعادة في حياتنا ، لأنه يحرمنا من متع التجارب الجديدة والكثيرة في الحياة ، ربما يكون التغيير صعباً وربما نحن لا نحب التغيير ونقاومه لأن الطريقة التي حددناها لنعيش من خلالها

حياتنا أسهل ، ولذلك كلما تعثرنا في حياتنا رددنا بيننا وبين أنفسنا أن الأشياء تتغير ولابد أن تحل الأيام مشاكلنا ولا نعمل حيالها شيئاً ونظل نسير في نفس الطريق وعلى نفس النهج ، قد لا نملك روح المغامرة والتجريب لأن ذلك يهدد استقرار حياتنا التي ألفناها ، حتى لو كان لدينا يقين بأن التغيير يكون في صالحنا إلا أننا لا نجرب .

* وهذا ما يذكرني بقصة من قصص التراث عن جحا عندما فقد مفتاح بيته في إحدى الليالي ، فمر به أحد جيرانه وهو قابع على أربع تحت نور الشارع يبحث عن مفتاحه ، سأله جاره : عم يفعل؟ فأخبره بأنه فقد مفتاح بيته وهو يبحث عنه ، فسأل الجار جحا : «أمتأكد أنت من أنك أضعت مفتاحك في هذا الموضع؟» أجابه جحا : «لا» مشيراً إلى زقاق مظلم ضيق «لقد فقدته هناك في الظلام» فانفجر الجار غاضباً : «إذن لماذا تبحث عنه هنا وقد فقدته هناك؟» أجاب : «لأنه لا يوجد في الزقاق نور فلن أرى مفتاحي في الظلام» ! !

ما علاقة هذه القصة بموضوعنا؟

العلاقة واضحة ، فالحلول لكل مشاكلنا موجودة في أماكن مغلقة بعيدة عنا ، موجودة في الظلام لا نعرفها لذلك لا نبحث فيها ، فنحن دائماً نبحث عن الحلول في الأماكن الخطأ . وما يجب أن نفعل هو أن نبحث في الظلام في الأماكن التي لا نعرفها ، نحن نبحث دائماً حولنا لا حوالينا ، لأن ما حولنا معروف مألوف في حياتنا ، ومهما تعلقنا بما نعرف فلابد أن يأتي إلى حياتنا ما لا نعرف .

فإذا عشنا كما يُخطط لنا في هذه الأيام في دوائر مغلقة وحدود مرسومة قد تبدو لنا مريحة في البداية إلا أنها تحرمنا من كثير من تجارب الحياة .

تعلم من الفشل لتنجح

تذكرت حكاية قديمة كنت قرأتها في أحد المصادر تقول : «كان في قديم الزمان سيد له خادم مخلص يحبه كثيراً اسمه «نصر الدين» ذهب هذا السيد وخادمه إلى الغابة في رحلة صيد ، وجرح يده لأنه لم يحسن استخدام قوسه ، فعالجه خادمه «نصر الدين» وربط يده المجروحة وأوقف الدماء السائلة منها وسيده يتوجع ويئن من الألم ويلوم نفسه على سوء استخدامه لقوسه ، وفي محاولة من «نصر الدين» للتخفيف عن سيده قال له «يا سيدي لا توجد أخطاء في حياتنا ، إنما دروس سنتعلمها من اخطائنا إذا رغبنا في التعلم» .

غضب السيد على خادمه كثيراً وصرخ به «من أنت لتعلمني وتنصحني؟» وفي غمرة غضبه ، رماه في بئر مهجورة قريبة وواصل سيره مكملاً رحلته من غير خادمه المخلص .

وفي اثناء سيره خرج عليه بعض رجال الغابة وامسكوا به وأخذوه لسيدهم ليقدمه قربانا لآلهتهم . كانت النار حامية جاهزة ليلقى بها القربان ، عندما لاحظ رئيس القوم الجرح في يد السيد . أوقف الطقوس وأطلق سراح السيد لأنهم لا يقدمون لآلهتهم قرباناً فيه عيب ، عندها استوعب السيد الدرس وعرف أنه أخطأ في حق خادمه المخلص «نصر الدين» وآمن بأن الحياة كلها دروس وعبر فعاد مسرعاً من حيث أتى واخرج خادمه المخلص من البئر وطلب منه أن يسامحه على ما فعله في حقه ، أكد له خادمه «نصر الدين» أنه لم يرتكب خطأً ما بل بالعكس فالأمر كله درس كبير خبأه القدر لهما ، وأخبر سيده أنه أنقذ حياته حين رماه في البئر فلو كان أخذه معه لقدم هو قرباناً للآلهة ولكان في عداد الأموات

الآن وقال نصر الدين معقبا : «أترى يا سيدي أن ما نسميه اخطاء أحياناً ما هو إلا نعم وبركات ودروس نتعلم منها إذا كنا راغبين في التعلم؟» هذه المرة لم يغضب السيد من خادمه لأنه أحكم منه بل ابتسم موافقاً .

العبرة من هذه القصة أن الدروس التي تعلمنا إياها الحياة مهمة وضرورية لنا لننجح ونتقدم . والحقيقة أن النجاح مبني على الدروس التي نتعلمها من الحياة . والتي تعلمناها بعد أن فشلنا في جانب من جوانب حياتنا ـ الصغير لا يتعلم المشي من غير أن يقع مرات عديدة . ولا يستطيع إنسان أن يركب سلم النجاح من غير أن تنزلق رجله عدة مرات عن مكانها أو يوشك أحياناً على الوقوع . إذا النجاح والفشل متلازمان ، والحياة كلها تداول بين نجاح وفشل (وتلك الأيام نداولها بين الناس» فلا الفشل يدوم ولا النجاح يبقى ، وقد لا يتعلم الإنسان من أخطائه فيكررها ، ولكن لا يعني هذا أن يغرق في بحار اليأس ويدعي أنه قُضي عليه ولن ينهض ثانية . فإن لم يسر فالحياة تسير وتتركه وراءها .

المفتاح لكل ذلك أن يفكر الإنسان في أخطائه ويدرسها ويأخذ منها عبرة ويتصرف على نفسه من خلالها ، هذه النظرة تجعل الدروس التي نمر بها فرصة قيمة ضرورية لنجاحه في حياته .

الدروس التي يتعلمها الإنسان من حياته لا تجعله حكيماً فقط بل هي اللبنات التي يبني بها نجاحه وتقدمه .

التعلم من الأخطاء أحد إيجابيات حياة الإنسان تمنعه من الشعور بالإحباط واليأس . الأخطاء التي نتعلم منها تبين النجاح وتدعمه والأخطاء التي لا نتعلم منها تدمر النفس وتؤدي إلى المزيد من الفشل .

فالاعتبار من الدروس طريقة حية لأخذ ما يأتي في طريقك والاستفادة منه . وترك ما يؤخر الركب وهنا يأتي التحدي الحقيقي للإنسان بل قد يكون أكبر تحد يمر به الإنسان في حياته حين يحاول أن ينظر إلى الناس الذين يعتقد بأنهم اساءوا إليه «كنصر الدين» حين نظر إلى سيده الذي ألقاه في البئر كمنقذ لحياته» أو الذين يعتقد بأنهم أعداؤه ، قد يكونون أسدوا إليه أحسن خدمة في حياته . فهم الذين قدموا له الدروس التي تعلم منها فأصبح أعلم وأحكم وأقوى وأحسن وأقدر على النجاح الذي سيجعله يواجه التحديات القادمة في حياته بكل ثقة .

آداب الاستعارة والذوق العام

كثيراً ما نفعل أشياء نلوم عليها أنفسنا

لن أنسى ذلك اليوم الذي ذهبت فيه إلى المكتبة العامة لطلب كتاب ما ولم أجده لأن أحداً استعاره منذ ثلاثة أشهر ولم يُعده بعد وقد سبق وأن ذهبت مرتين قبل ذلك . وكيف كان غضبي وحنقي شديدين - على هذا الشخص الذي لا اعرفه - وقد صببتهما على أمين المكتبة وأصررت عليه أن يعطيني عنوان الشخص أو تلفونه لأتصل به لأن السيل قد بلغ الزبى ولم يعد عند الناس ذوق ولا حتى أخلاق ، فرد علي أمين المكتبة بأنه ليس مخولاً أن يعطي عناوين المستعيرين أو تلفوناتهم ، ولكنه قال أنه في هذه الحالة سيعطيني إياه بعد أن احتججت بأن الكتاب تجاوز الحد المسموح به للاستعارة ، وأن عليه أن يتصل بهذا الشخص ويطلب الكتاب منه وأنه لا يقوم بعمله جيداً ! ! وبعد أن بحث في سجله نظر إلي باسماً وسألني ألست فلانة؟ قلت : نعم قال : إذن الكتاب مسجل باسمك فقد استعرته منذ ثلاثة أشهر ولم ترجعيه .

طبعاً لا داعي لأن أتحدث عن خجلي الشديد واستغرابي وذهولي من نفسي . ابتسمت لأمين المكتبة ابتسامة صفراء ، خرجت بعدها لأذهب إلى البيت أبحث ، ووجدت الكتاب في كيس مع مجموعة من الأوراق والكتب تحت مجموعة أخرى من الأوراق والكتب .

العبرة من هذه القصة أنني تعلمت شيئاً ووجدت أننا في كثير من الأحيان نرفض أن نعترف بأخطائنا ونصب جام غضبنا على من لا يستحق منا ذلك عندما لا تتحقق الأشياء كما نريد نحن لها . ولا ننظر للأسباب ولا نسأل

أنفسنا ، كيف حدثت المشكلة التي نواجهها وكيف نحلها من غير أن نلقي اللوم على غيرنا .

مواجهة أنفسنا وتحمل تصرفاتنا تنقلنا من حالة المراهقة العاطفية والتي تتمثل بالغضب غير المبرر أحياناً على غيرنا إلى مرحلة النضوج العاطفي الذي يجعلنا نتروى ونفكر قبل أن نقدم على أي تصرف فالموقف المحرج مع أمين المكتبة علمني درساً وهو أنني لست دائما على صواب ولن أكون كذلك ، وأنه ليس من العدل أن ألوم الآخرين على نقائصي .

ومن المؤلم القول : أننا نعيش في مجتمعات يلوم الناس فيها أي شيء وأيا كان على أخطائهم إلا أنفسهم . لننظر حولنا نتأخر عن مواعيدنا ونلوم الزحمة والطريق والتلفون الذي عطلنا ، نجرح أصبعنا في المطبخ ونلوم السكين الحادة . نقع في الطريق ونلوم الرصيف غير المستوى فنحن لا نلوم أنفسنا ابداً وأخطاؤنا دائماً وكلها بسبب الآخرين لا نحن .

فلنواجه أنفسنا ـ الاعتراف بالخطأ مذل احياناً ـ ولكنه لا يميت ، بعض الناس يصر على الخطأ ويموت ولا يتعرف به ، وبعضهم يخاف على منزلته أن تقل بين الناس إن اعترف بأخطائه وبعضهم يبالغ في وصف نجاحاته وكماله ويخفي فشله ونقائصه بشدة . وينسى هؤلاء أن قوة الإنسان وسعادته تأتي من معرفته ومقدرته على أن يقول «كنت مخطئاً» أو «ارتكبت خطأ» وينسى أن قتاله الدائم لإثبات وجهة نظره الصحيحة قد يكلفه الكثير من الوقت والجهد ـ فكون الإنسان دائماً على حق مسؤولية ضخمة من غير المستطاع تحمل تبعاتها إذ تعني أن الإنسان وصل إلى مرحلة الحكمة المطلقة وهذه مرحلة لم يصل لها أحد من قبل .

ومنذ ذلك الحين وأنا أسـائل نفسي «هل يشبعني نفسياً وعـاطفيـاً أن أثبت للناس دائماً أنني على حق في كل خلاف يقع بيني وبين غيري؟

ومن تجارب حقيقية بدأت اكتشف أننا كلما توقفنا عن لوم الآخرين وبدأنا نتحمل مسؤولية أعمالنا الخطأ فيها قبل الصح تتحسن حياتنا ونفسياتنا وهذا أمر يحتاج إلى شخصية قوية واثقة من نفسها ، وكلما تدرب الإنسان على هذا الأمر سهل عليه امتلاكه . وذهب عنه في المقابل القلق وعاش بسلام وقدّر نفسه أكثر .

المرة القادمة عندما تخطىء اعترف بذلك وبصراحة وستتحرر نفسك « وينتهي الموقف وتكسب احترام الآخرين وتعيش في سلام مع نفسك .

قبل فوات الأوان
ودعوا الخجل واغتنموا الأجل

تقول أم منكوبة : عندما ودعت ابني في ذلك اليوم المحتوم وداعاً حاراً وقبلته قبلة طويلة وضممته إلى صدري بكل حب الأم وشغفها لم أكن ادري أن هذه آخر مرة أراه فيها حياً ضاحكاً مبادلاً لي نفس الشعور ، فقد خرج مني وكله أمل بقضاء يوم سعيد جميل مع أصحابه على شاطئ البحر ، خرج وأنا أنظر إليه وأتخيله في يوم عرسه وعند تخرجه وأول يوم يذهب فيه إلى العمل ، أحلام كثيرة راودتني في ذلك اليوم لم يكن بينها الخبر الصاعقة الذي جاء في منتصف النهار بنبأ موته في حادث مروري ، ومما أنني لن أنساه ما حييت ولن يملأ فراغه أحد في الوجود إلا أنني أحمد الله كثيراً لأنني عندما ودعته في ذلك الصباح ضممته إلى صدري ومازلت بعد مرور عدة سنوات أحس حرارة صدره وجسده في حضني ، وحمدت الله أنه عندما كان حياً لم أبخل عليه بحبي وعطفي وأنني كنت في كل يوم أشعره بهذا الحب .

كلامها مس شغاف قلبي وحدر الدمع من عيني وجعلني أتفكر فنحن نسمع ويقال لنا آلاف المرات بآلاف الطرق أن الحياة قصيرة والموت يأتي على حين غرة . وفجأة في كثير من الأحيان ورسولنا الكريم يخبرنا في حديثه أنه عندما نصلي يجب أن نصلي صلاة مودع ، مما يعني قرب الموت ، أي يجب أن ودع الدنيا خمس مرات باليوم فنحسن صلاتنا فلعلها آخر صلاة لنا ، الرسول كذلك يخبرنا بأن كل لحظة في يومنا وليلنا مقدسة تأذن بالرحيل «اعمل لآخرتك كأنك تموت غدا» «الموت أقرب إليك من شراك نعلك» .

إن كل دقيقة ولحظة نقضيها مع أبنائنا هي لحظة زائدة في حياتنا ومن الممكن أن تكون الأخيرة ، ولذلك أرى أن الأوان قد آن لكل أم وأب أن يظهرا حبهما الشديد وعاطفتهما نحو ابنائهما من غير إسراف أو تدليل خارج عن العرف ، فكل قبلة قبل النوم وكل ضمة عند الخروج قد لا يأتي بعدها وقد تؤذن برحيل .

لعلنا كلنا نعلم ذلك ، ولكن كثيراً منا يستبعده لطول أمله . ثم إن كثيراً منا يخفون مشاعرهم وعواطفهم ويكبتونها ولا يظهرونها لماذا؟ ما الذي يمنعنا من التعبير عن مشاعرنا ويومياً؟

اعتقد وكما سألت وأجابتني العديد من الأخوات أن ما يمنعهن من ذلك هو الخجل والخوف والارتباك وأحياناً الغضب تلك الأسباب مسؤولة عن عدم إظهار الوالدين مشاعرهما تجاه من يحبون أو تجاه الأبناء على وجه الخصوص .

أسباب أخرى كثيرة فبعضنا عاش في أسر التعبير فيها عن المشاعر والعواطف يعتبر عيبا ، وإظهار الحزن يعتبر جبنا ، ومن يعبر عن مشاعره لا يجد تجاوبا من بقية أفراد العائلة ولذلك لا نتعجب عندما نرتبك أو يرتبك أبناؤنا في الإعلان عن مشاعرهم نحونا أو نحو بعضهم .

وأحياناً نحن ننفس عن إحباطاتنا على من نحب لأننا لا نستطيع التنفيس عند الآخرين ، وتكون الضحية أقرب الناس لنا ، قد لا يكون هذا التنفيس مقصوداً لأننا أحياناً لا نعرف كم نعاني من الإرهاق النفسي إلا إذا انفجرنا مرة واحدة في وجه أحد ما . ومعظمنا يحس أحياناً بأن من حوله لا يقدرون مشاعره ولا يهتمون بها مما يخيفنا ويبعدنا عن إظهار مشاعرنا والتعبير عن حبنا للآخرين . أسباب كثيرة تتدخل في طريقة تعبيرنا عن مشاعرنا وحتى

العائلات المترابطة يختلف أحياناً أفرادها مما يؤدي إلى أن يجرح بعضهم شعور بعض وهذا شيء محتمل الوقوع وقد لا نستطيع أن نتفاداه ولكن إذا لم نصل لحلول نهائية للخلافات البسيطة قد تترك هذه الخلافات ندوبا وجروحا تقسّي القلوب وتمنع إظهار المشاعر . وعليه إذا لم نستطع التعبير عن مشاعرنا ما علينا إلا أن نجرب هذه التمارين لنتخلص من العقبات التي تمنعنا من التعبير عن عواطفنا نحو من نحب .

* اكتب قائمة بكل شيء حسن وجميل عمله أقرب الناس لك في يوم ما وكيف شعرت بعدها ، وشجع أبناءك أو من تحب على عمل الشيء نفسه ، وليقرأ كل واحد ما كتبه الآخر فعندما ينفتح كل منا على الآخر ويعرف مشاعره الحقيقية قد يشعر بالأمان لنفسه فيتحدث عما يزعجه من الآخرين فيصفو الجو ، وليكن ذلك في وقت لاحق ، المهم في البداية أن نبدأ بالإيجابيات إلى أن يطمئن كل واحد منا للآخر .

* انظر إلى داخل نفسك واسألها : لماذا لا استطيع التعبير عن مشاعري بحرية؟

أنا احب عائلتي فلماذا لا أقول لهم ذلك؟ ألم يعلمنا رسولنا الكريم ﷺ بأن إذا التقينا من نحب أن نخبره بأننا نحبه في الله؟ فإذا كان ما يمنعنا الخجل أو الخوف فلابد أن نبحث عن طريقة تبعدنا عنهما ، وإذا لم تستطع فاسأل من هم أكبر أو أحكم منك ليدلك على أسهل الطرق للتعبير عما تشعر .

* اعط نفسك فرصة وحدد طرقاً من خلالها تعبر عن حسن نواياك ومشاعرك وعواطفك نحو أفراد عائلتك والتي لا تجد في نفسك الشجاعة للتعبير

عنهـا كـأن تضم البنت وتقبـل الابن وتمسح على رأس الزوج ، وتذكر أن تغيير العادة يحتاج إلى وقت ، كما أنه لا تتوقع التجاوب السريع من أناس لم يتعودوا منك ما تفعل .

* وأخيراً إذا افتقدت العاطفة أو الحب من أحد أخبره بذلك قل له : «إنني أحبك وأريد أن اقبلك أو أن امدحك أو أحضنك . . أو . . . أو . .

وابدأ منذ الساعة الآن ولا تؤجل عمل اليوم إلى الغد ، فقد لا يكون هناك غد لك أو لمن تحب لا سمح الله ولا أراكم الله مكروها .

الزحمة في الأسواق
وتكنولوجيا العصر

شكت إحداهن من الزحمة في الأسواق وفي الجمعيات وفي كل مكان في البلد ، فقالت لها أختها أنها عندما تذهب إلى الجمعية التعاونية وتملأ السلة بالأغراض التي تحتاجها وتصل إلى مكان المحاسبة وترى الزحمة والصف الطويل تترك العربة أو السلة في أي مكان وتخرج من المكان وتعود من حيث أتت لأنها لا تطيق الانتظار ، سألتها وإن عدت المرة الثانية ووجدت الطابور طويلاً؟ قالت : لا أتردد أترك الأغراض وأخرج .

قالت أخرى تستمع إلى الحديث «إن والدها يثير أعصاب أمها إذا أراد السفر فهو يخرج قبل موعد الطائرة بساعة فقط حتى لا ينتظر الإقلاع في المطار فهو لا يحب الانتظار ، يقول إن الطريق للمطار ربع ساعة والوقوف لحجز المكان ووزن الشنطة لا يأخذ أكثر من ذلك لأن الجميع دخل من بوابة الجوازات ، وعشر دقائق للمشي في طرقات المطار ، وبذلك يكون آخر شخص يركب الطائرة فلا يضطر إلى انتظار الإقلاع طويلاً ولا يضيع وقته على حد زعمه .

كثير منا يضايقه الانتظار ، مع أن الانتظار أصبح جزءاً من حياتنا ومع ذلك لم نتعود عليه ولا أعتقد أن كثيراً منا سيتعود .

أتذكر في الستينيات حين قيل لنا : إن التكنولوجيا ستتطور وستصبح حياتنا أسهل وسيكون لدينا وقت كبير نوفره على أنفسنا ونمارس فيه هواياتنا ، إلى درجة أنني قرأت في إحدى الصحف أننا بسبب التكنولوجيا المطورة سنؤدي أعمال الأسبوع في أربعة أيام وسيبقى لنا ثلاثة أيام فراغ ، ماذا حدث بعد هذه

التصريحات الخطيرة؟ ما حدث العكس تماماً ، تطورت التكنولوجيا زادت المكننة ، والناس ما زالوا يعملون سبعة أيام في الأسبوع ويلهثون ولا يجدون متسعاً من الوقت لإنجاز الأعمال المطلوبة منهم .

اخترعنا آلات سريعة وعناوين للأشياء سريعة مثل «مطاعم الوجبات السريعة» «طباعة سريعة» «تصوير سريع» «طرق سريعة» «خدمة سريعة» «نغسل الملابس في ساعة» و«نحمض الأفلام في ساعة» ، و«نحضر لك ما تريد إلى المنزل» إلخ إلخ إلخ . . .

هذه العناوين السريعة والتي تدعي كلها أنها تقدم خدمة سريعة تكشف عن نوع الحياة التي نعيشها ، الحياة السريعة وكأننا مسكونون بهاجس الوقت الذي سيضيع من أيدينا ، ومن كثرة تعودنا على السرعة في كل أعمالنا أصبح الانتظار يتعارض مع السرعة التي نعيش بها حياتنا ونصرف بها أمورنا ، ونتوقع من كل الناس وكل الظروف أن تتناغم مع خطواتنا السريعة . ولذلك نتزعج ونتضايق عندما نضطر إلى الانتظار ، ولذلك أيضاً نريد من محاسب الجمعية أن يسرع في عمله من أجل ألا ننتظر ونريد من الطبيب أن يسرع في كشفه على المريض قبلنا وهكذا دواليك .

في نهاية السبعينات تعلمت الطباعةعلى الآلة الكاتبة القديمة طبعاً وحسبت هذا إنجازاً وكنت فخورة بالسرعة التي كنت أكتب بها . اليوم أرى الطابعات الإلكترونية السريعة وأرى أناساً غير مسرورين بها يقضمون أظافرهم وينقرون على مكاتبهم لأن طباعاتهم لا تتحرك بسرعة فتعطلهم ، سياراتنا هذه الأيام سريعة أسرع من ذي قبل ولكننا نرى أناساً يضربون أيديهم على المقود وآخرين يشتمون ساعة الزحمة ، وأتعجب ماذا يريد الناس ، أو أي سرعة يريدون حتى

يرضون عن حالهم؟ كلما زادت سرعتنا ، سيكون الانتظار جزءاً من حياتنا ولكنه جزء صعب منها لأننا مدفوعون بالسرعة التي نعيشها ونمارسها كل يوم حتى لو كنا لا نحتاجها .

في رأيي أننا ما دمنا مضطرين لأن ننتظر في صفوف الجمعيات والأسواق وفي المستوصفات والعيادات لابد أن نتعود ، لنجرب الانتظار بالانتظار عندما نكون مضطرين للانتظار ، لنستخدم فترات الانتظار سواء كانت عند الطبيب أو في الشارع أثناء الزحام لننظر إلى أنفسنا نتأمل فيها ، عندما يأتيك الضيق ولا تجد مخرجاً خذ نفساً عميقاً عدة مرات ، وحدث نفسك بأنه لامخرج من الزحمة واجعل الانتظار اختيارك ، أنت لا اختيار الظروف . وبدلاً من الضيق من الشخص الذي قبلك في الصف أو السيارة ، أو عند الطبيب واتهامه بأنه يتحرك كالسلحفاة ، انظر للموقف على أنه مجال لاختبار صبرك وقوة احتمالك . استخدم هذا الوقت في التأمل والنظر والذكر ، راقب الناس حولك أوجد نفسك في أحدهم فقد تقلع عن أشياء عندما ترى قبحها في غيرك ، فللانتظار محاسنه أحياناً ، فقد يعطيك وقتاً للتمدد والراحة والتأمل والعيش في الحاضر الذي حولك ، الانتظار يؤهلك إلى أن تتقبل ما تأتي به الحياة أحياناً .

إذاً في المرة القادمة عندما تتعرض لموقف انتظار استخدم الموقف لصالحك لا ضدك ولا تتلف أعصابك ، ومع الوقت والتمرن ستتعلم كيف تقتل الوقت ولا تدعه يقتلك .

خلف كل محنة منحة

فمن يصبر؟!

الزميلات يتحدثن عن السفر وكل واحدة منهن تتذكر موقفاً حدث لها ضايقها أو أعجبها، حين قالت إحداهن لن أنسى عندما هبطنا في مطار «سيدني» في أستراليا بعد ثلاث عشرة ساعة من الطيران، ومن دون الثلاثمائة والخمسين راكباً وحدي أنا التي لا تصل حقائبي، كنت متعبة بل منهكة وعيوني حمراء من قلة النوم، تساءلت بيني وبين نفسي لماذا أنا من دون زميلاتي ومن دون كل المسافرين لا تصل حقائبي؟ ورددت بيني وبين نفسي «إنه سوء حظي الذي لا مثيل له فدائماً أنا من دون الناس تحدث لي المشاكل في السفر»، تقول هذه الزميلة: «تذكرت ما كانت تقوله لنا واعظة في درس ديني أن (في كل محنة منحة)، وقلت في نفسي إنها تتلاعب بالألفاظ فقط لتبين مقدرتها في التعبير والحديث، وإلا فأين المنحة في تأخر حقائبي وما يحصل لي»؟.

وقفت في صف طويل للأمتعة المفقودة لأسجل مأساتي (أي حقائبي الضائعة) والدنيا مظلمة في عيني.. قبل أن تكمل ذكرت لها قصة الفلاح الصيني الذي كان يملك حصاناً يحرث حقله والذي هرب في أحد الأيام فتجمع فلاحو القرية يشاركونه مصيبته وقالوا له «ما أسوأ حظك كيف ستحرك حقلك الآن؟» فرد عليهم «لسوء حظي أو لحسن حظي ضاع حصاني، من يدري؟»، بعد عدة أيام عاد الحصان ومعه قطيع من الخيول البرية الهائمة في التلال فجاء الجيران يهنئونه على حسن حظه فقال لهم: «لحسن حظي أم لسوء حظي من يدري؟» ثم إن ابن الفلاح أراد أن يروض أحد الخيول البرية فوقع من على ظهره وكسرت رجله، وجاء جيرانه يعودونه ويطمئنون عليه ويقولون «يا لسوء حظك

يقع ابنك الوحيد وتكسر رجله؟» قال «من يدري ألسوء حظي أم لحسن حظي ما حدث لابني» ثم إنه بعد أسبوع دخل الجيش القرية وجندوا كل من هو لائق من أبنائها إلا ابن الفلاح لأن رجله مكسورة ، فقال له جيرانه «يا لحسن حظك !» فقال قولته المشهورة «حسن حظي أو سوء حظي من يدري؟» ، وهكذا تستمر القصة إلى ما لا نهاية والمزارع الحكيم يتساءل سؤاله المشهور في كل ما يحدث له في حياته ، فقد تكون المحنة منحة والله أعلم .

استطردت الزميلة قائلة : «بينما أنا في الصف الطويل أريد أن أعلن عن فقداني لحقائبي وصلت نهاية الصف وأعطيت موظف الشركة أوصاف حقائبي ووقعت على بعض الأوراق وقبل أن أغادر أوقفني الموظف وأعطاني مائة دولار أسترالي تعويضاً لي من الشركة عن الأذى الذي عانيته ، وعندما غادرت المطار ووصلت إلى الفندق ما إن أخذت حماماً وأكلت لقمة إلا وموظف الفندق يطرق بابي ويضع الحقائب أمامي ، فرحت كثيراً وقلت في نفسي الحمد لله لقد وصلت حقائبي وفوقها مائة دولار زيادة وتذكرت الواعظة وقلت في نفسي قد صدقت .

قلت لها مهما تبدو الأشياء سيئة إلا أنها لا يمكن أن تكون كما تبدو فالله سبحانه لا يكره عبيده ليسيء إليهم ، ولذلك لابد أن ننظر لما يحدث لنا بعين الرضا ونجد في المحن منحاً ، وأملاً لا يأساً فنحن لا نعرف ما الصالح لنا في هذه الحياة ولذلك لم يتركنا الله لأنفسنا وكثيراً ما يتقدر الصالح من خلال الطالح وتتقدر المنح من خلال المحن ، ولا يجتمع خوفان على مؤمن .

عندما نوقن وندرك أن الأشياء تحدث كما هو مقدر لها نتقبل المواقف وننظر للحكمة من ورائها والدروس التي نتعلمها منها .

وحتى تتـأكـدن من صـدق كـلامي عـدن بشـريط حيـاتكن إلى الـوراء قليـلاً وانظرن لكـل مـحنة مـررتن بهـا ومـاذا حـدث بعـدهـا ، حتى تتـعلمن لمسـتقـبل حياتكن أن لديكن سـلاحاً تواجهن به كل محن الحياة ، وتذكرن أن كل شيء يمر ويأتي غيره فلاحزن يدوم ولا سرور ، فقط تحلين بالصبر والإيمان وانتظرن المنحة بعـد المحنة والخـيار كله بيدكـن ، ونسـأل الله العـافيـة ولا تنسين قـصـة الفـلاح الصيني .

كن سعيداً وكافئ نفسك ما استطعت

اتصلت بي إحداهن تقول لي : استحلفك بالله اكتبي عن اختي فهي شخصية تستحق أن يُكتب عنها . قلت لها : ماذا عملت لتستحق ذلك؟ قالت : هي متفائلة جداً . قلت لها : كثير من الناس متفائلون . قالت : أعرف ذلك ولكن انتماءها لنا يجعلها مميزة فنحن عائلة متشائمة جداً ، لم يحدث لنا شيء جيد في حياتنا ، وهي الوحيدة بيننا المتفائلة ، فقد توفي ابنها من ورم خبيث في رأسه ، وبعدها بعدة أشهر طلقها زوجها بعد طول عشرة ليتزوج من غيرها ، كلنا توقعنا بأن تعتزل الحياة وتنكفئ على نفسها وتستسلم لقدرها ، ولكن ليست أختي التي تفعل ذلك ، كانت تقول عندما تطبق الدنيا عليها من كل جانب ، إنها ترى نوراً من بعيد يقبل عليها يكبر فيكبر ويملأ قلبها وعقلها ويحثها على التفكير بماذا ستعمل وكيف ستتدبر أمور حياتها .

قلت لها : كثير من الناس يلهمون هذا الإحساس قالت : ولكنك لاتعرفين عائلتي . فكلنا لا فلسفة لنا في الحياة غير فلسفة التشاؤم وبأن لا شيء جيد سيحدث لنا في هذه الحياة ، وفلسفة أبي أن الحظ لو صادفنا مرة في طريق سيغير سيره إلى طريق آخر ، ومن يعارضه في ذلك ويقول بأن الحظ قد يتغير ، يرد عليه : بأن المتفائل إنسان أحمق لا يرى الحياة على حقيقتها .

إلا أختي فهي دائماً متفائلة ، فكيف أكون مثلها وأفكر بإيجابية وتفاؤل وأكون على ثقة بأن الحياة ستعطيني أكثر مما ستأخذ مني .

قلت لها : ستجدين الإجابة عند «أبي المدرسة النفسية التفاؤلية» أو هكذا يسمى وهو البروفسور «مارتن سيلجمان» الذي كتب كتابين حدد فيهما كيف

تعمل الإرادة خاصة العقلية في تغيير حياة الإنسان، تقوم فلسفته على هذا الأساس «أن التصرف الإنساني يفهم أحسن بالتركيز على مصادر القوة ومصادر الضعف فيه وعلى العواطف الإيجابية مثل الحب والأمل والفرح ومعرفة الإنسان بمعاناته فمعرفة الإنسان للناس من منهم المتفائل ومن منهم المتشائم تساعد على معرفتهم ومعرفة ما يميزهم عن غيرهم .

يقول سيلجمان «عندما يتساءل الإنسان : لماذا تحدث لي الأشياء بهذه الطريقة؟ تفسيره للأسباب يحدد نوع شخصيته، المتفائلون يرون أن الأحداث السيئة أسبابها مؤقتة وتأثيراتها كذلك، بينما المتشائمون يرون أن تأثير الأحداث السيئة في حياتهم لن يزول ولذلك يرددون دائماً عبارات سلبية من مثل «حظنا سيء» «عمره ما حصل لنا شيء زين» «عمرنا ما تمت وناستنا في . . . إلخ» لذلك المتفائلون أقوياء والمتشائمون عاجزون لأنهم اقتنعوا بأن سوء الحظ ملازم لهم .

والشعور بالعجز ينعكس سلباً على حياة الإنسان وبالأخص صحته . وأثبتت الأبحاث أن استجابة المتفائلين للعلاج الطبي أسرع من المتشائمين .

والأكثر من ذلك أن العلماء الباحثين اكتشفوا أن جهاز المناعة لدى المتفائلين قوي جداً ويعيشون أكثر هذا ما تؤكده أبحاث «مايو كلنك» التي أجريت على ٨٣٩ شخصاً من الجنسين حيث وجدوا أن المتشائمين منهم والذين يفسرون الأحداث دائماً بطريقة سلبية يموتون قبل الأشخاص المتفائلين من العينة نفسها .

كذلك يؤكد الخبراء أن التفاؤل عادة من عادات التفكير يجب التدرب عليه ليصبح عادة متأصلة ويقترحون الاستراتيجيات التالية :

١ ـ حاور مشاعرك ووجهها الوجهة التي تريدها ضد المشاعر السيئة عندما تكتنفك .

٢ ـ اقسر نفسك على التفكير بإيجابية ولا تنتظر تفكيرك أن يتحول بنفسه من السلب إلى الإيجاب .

٣ ـ أحسن إلى نفسك وكن سعيداً وكافئ نفسك ما استطعت .

٤ ـ في كل يوم تذكّر أحسن ما فيه ـ عَددْ الإيجابيات ولا تُعَددْ السلبيات وركز على أحسن الإيجابيات وأحمد الله عليهَا .

٥ ـ تظاهر بالسعادة ، اضحك ، إلى أن تشعر بالتحسن .

يا صديقتي ألا ترين بأن أختك قد أنعم الله عليها دونكم؟

كيف تكسبين إعجاب الآخرين؟

لا تنتقدي نفسك سراً أو بين الناس

اتصلت بي تخبرني أنها لا تعرف كيف تكسب ود الناس وأنها خجولة جداً ، وإذا كانت في جمع من الناس بالكاد تتحدث ، وإذا تحدثت تأتأت وفأفأت ثم سكتت ، ولذلك هي تتحاشى التجمعات وتحسد الذين يتحدثون كثيراً ، وتتعجب من أين يأتون بكل هذا الحديث ، وتقول عن أختها والتي أطلقت عليها «المغناطيس» بأنها في أي مكان تجمع الناس وتجذبهم نحوها كما يجذب نور السراج الفراش .

هذه السيدة تعرف مشكلتها وعندما سألتها : لماذا ينجذب الناس لأختك؟ أجابت : «لأنها دائماً تهتم بالآخرين ، وتنظر للأشياء من وجهة نظرهم لا من وجهة نظرها ، قلت لها فسري أكثر قالت : «مثلاً ذهبت معها للإفطار في أحد المطاعم وكنا أول الزبائن وعندما انتهينا . ذهبت تدفع للكاشير ، ولم يكن معها إلا فئة العشرين ديناراً قالت لصاحب المحل وهي تنتظر الباقي : أرجوك ألا أكون قد سببت لك أزمة عندما أخذت كل ما لديك من فكة ، مما جعل صاحب المحل يبتسم لها ويقول بكل ود نحن في خدمتك يا سيدتي» .

ومرة أخرى عندما رن هاتف المنزل ، رفعت السماعة وبعد أن استمعت للطرف الآخر سمعتها ترد قائلة : «تأكدي في المرة الأخرى من الرقم الذي تطلبينه فأنت تتحدثين من هاتفك النقال والخطأ يكلفك نقوداً . وعندما انفجر «سخان الماء» في حمامها وأتلف جزءاً من غرفتها ذهبت لأواسيها فردت «الحمد لله مادام أحد لم يصب بأذى والأغراض لم تتلف ، فما حصل يمكن تعويضه بسهولة .

وهكذا هي دائماً تقلب الأمور وتقف مع الآخرين !

قلت لها تحليلك يبين أنك تعرفين السر في شعبية اختك فهي من الأشخاص الذين يرون الأشياء من وجهة نظر الآخرين دائماً مما يشعر الآخرين باهتمامها بهم .

فلماذا لا تجربين طريقة أختك ، فهي طريقة ناجحة خاصة مع الناس الذين لا تعرفينهم .

سَألَتْ هذه السيدة . . . «هل هناك طرق أخرى؟ قلت لها هناك جزء من كتاب عنوانه «**كيف تكسب شعبية بين الناس**» كاتبته «**ليل لوندس**» جزء فيه بعنوان «**أسرار الشعبية**» اقترحت فيه كاتبته **عدة طرق تجعل الإنسان** محبوباً وينجذب إليه الناس ويحبونه .

أحد هذه الطرق ما قلناه ـ سابقاً من : أن ننظر للأشياء من وجهة نظر الآخرين مما يؤدي إلى تقديرهم لنا وحبهم .

والطريقة الثانية هي : التواصل مع الناس بالنظر فالخجول لا ينظر إلى الناس مباشرة ، ويرخى نظره مما يفوت عليه كثير مما يقولون ويوقعه بالحرج ، ولذلك عندما تشكرين عاملاً أو صديقه أو بائعاً أو زميلة أوأي إنسان تتعاملين معه وأنت لا تعرفينه أدخلي على نفسه السرور بالنظر في عينيه والابتسامة في وجهه فلن ينساك بعدها أبداً ، وسيبادر لخدمتك عندما يراك ثانية .

أما الطريقة الثالثة : **هي تشجيع الناس وزرع الثقة في نفوسهم** فهذه أعظم ما نعطيه عن نحب ، وهو أن نؤمن بقدراته ومواهبه ونعززها عنده ، فبدلاً من وضع العراقيل أمام الناس وإحباطهم نساعدهم على أن يسيروا في الطريق حتى لو كان صعباً وحتى لو كنا لانؤمن بقدراتهم وذلك يتأتى عن طريق **مدحهم** .

الطريقة الرابعة : لاتكوني لحوحة ، عندما تستفسرين من زميلاتك أو أحد ممن تعملين معهم عما يزعجهم فقد يود هذا الشخص أن يحزن وحده ، أو قد لايكون مستعداً للإفضاء بما يزعجه ، ولذلك بيني لمن تحسين أنه محتاج للمساعدة أنك مستعدة للسماع له متى ما أراد هو الحديث ، ولا تزعجي أحداً بالاستفسارات والأسئلة المتكررة .

الطريقة الخامسة : افتحي لك رصيداً مع جيرانك قبل أن تحتاجيهم وذلك بأن تتواصلي معهم ، وتسألي عنهم وتدعيهم لزيارتك وتساعديهم متذكرة أنك يوماً ما لا بد ستحتاجينهم ، خاصة إذاكنت تعيشين بعيداً عن عائلتك ، فكلما اقتربت منهم اقتربوا هم منك ، وكذلك بقية من تتعاملين معهم .

الطريقة السادسة : لا تنتقدي نفسك حتى بينك وبينها ، ولا أمام الناس أو أمام زوجك بخاصة ، لاتنتقدي مظهرك أو شكلك أو وزنك ، فكما ترين نفسك يراك الناس ، أحبي نفسك أحبي شكلك ينعكس ذلك على من يتعامل معك .

وأخيراً تعرفي على نفسك وقدراتك يتعرف عليك الناس ، فقبل أن تحاولي جذب الناس إليك حاولي معرفة نفسك ، قدراتك مواهبك ، ما تستطيعين عمله وما لا تستطيعين ، متى ماعرفت نفسك سهل عليك التعرف على الناس والاحتفاظ بصداقتهم مدة طويلة .

الحل بداخلنا

إحدى السيدات كثيرة التحدث عن مشاكلها الأسرية في مجالس النساء والكل يعرف مشاكلها مع زوجهاوعائلتها . . . لقيتها في أحد المجالس تطلب العون من كل من يجلس إلى جانبها ، حتى أن بعض صديقاتها مللن طبعها فأصبحن يتحاشين الجلوس قربها ، فكرت في أمرها وأناأجلس بالقرب منها تحدث جارتها وتتعداها لتحدثني أو لتعيد الحديث لي ، تطلب تعاطفاً من أي كان وحلاً لمشاكلها ممن كان .

أخذتها جانباً ، وسألتها : عم تبحثين؟ وماذا تريدين؟ مشاكلك لن تحل في جلسة نسائية أو في جلسة مسائية أو صباحية من المجالس التي تحرصين على الذهاب إليها . قالت : لقد تعبت ، أريد السعادة التي تتحدث عنها الكتب ، ويتحدث عنها الناس ، وأكملت متهكمة والتي تحاضرون بها هذه الأيام في كل مكان .

أجبتها : السعادة التي تبحثين عنها ليست هدية مغلفة بغلاف جميل في يد أي إنسان ، وسعادتنا لا يهديها لنا أحد ، لأنه ليست بيد أحد أن يهب السعادة لآخر أو يمنعها عن آخر ولذلك نصاب بخيبة أمل عندما نتحدث عما يتعسنا ومشاكلنا لأي كان ولا يشفي غليلنا بحل جاهز سريع ، وحين نكتشف أن من تعلقنا به وحسبناه المنقذ لنا ما هو إلا سراب من صنع خيالنا وأحلامنا وتصوراتنا . فحلوله لا تجلب سعادة ولا تمنع هماً . في تلك اللحظات اليائسة البائسة التي نتطلع فيها لشخص آخر يوقف آلامنا ويهبنا الفرح والسعادة لو أننا توقفنا مع أنفسنا واختلينا بها وحدثناها بصراحة وأقبلنا على الله نستلهم الصبر

والحكمة لوجدنا الشجاعة للتوقف عن التطلع للآخرين كمنقذين لنا وسنقدر على الوقوف وقفة تفكير وتدبر وسنستطيع التعامل مع مشاكلنا وعندها سنجد الفرح والسعادة التي نطلبهما .

اعتقد أن طلب المساعدة من الناس ليس ممنوعاً ، وهو أمر مشروع في كثير من الأحيان ولكن مجابهة المتسبب بالألم أجدى من الشكوى عنه للناس تخيلي أن أحدهم داس على قدمك وأنت ماشية أو جالسة فسيؤلمك الأمر حتماً ، ووحده من داس على رجلك يملك أن يخفف أو يوقف هذا الألم برفع رجله عن رجلك التي داسها ، ولكن هل سيزول الألم كلية؟ لا فالألم سيخف فقط ولكنه سيبقى لفترة محدودة . وهكذا هي مسؤوليتنا نحو الأشخاص الذين يسببون لنا الألم بأن نجابههم ونوقفهم عند حد ونقول لهم كفاكم إيلاماً لنا . لا أن نشكوهم لآخرين لا يملكون حيالهم شيئاً !!

فإذا ما توقفنا مع أنفسنا ، وتوقفنا عن النظر للآخرين كمنقذين لنا فكل شيء ممكن التجاوز عنه وأي شيء ممكن تخطيه وسنخلق السعادة لأنفسنا كما نريدها نحن لا كما يمليها علينا الآخرون .

وإذا حاولنا إيجاد الحلول من داخل أنفسنا فسيعطينا ذلك بعد نظر فنغير من علاقتنا مع الأشخاص الذين يسببون لنا الألم والأشياء التي تسبب لنا التعاسة ، ومحصلتها أننا سنرى أننا منذ البداية نملك الحلول لمشاكلنا ، ولكننا نغفل عنها لأننا نبحث عن الأشياء في خارجنا . وخارجنا لا يعلم ما بداخلنا ، وتطلعنا للهدية المغلفة بغلاف جميل في أيدي الآخرين التي نتوقع أن يعطوها لنا ستصبح ملكنا حقاً ، وموجودة عندنا أصلاً تنتظر فقط أن نفك الشريط عنها لنجد ما نريد ونحب .

إذاً الإنسان هو الذي يملك مفاتيح السعادة لنفسه فقط يحتاج للشجاعة وأن يقف ساكناً للحظة ويتعامل مع مشاعره لوحده من غير تدخل خارجي .

إنه محتاج لبعد نظري يحسن به علاقته بنفسه ومع الآخرين والرسول ﷺ علمنا التعامل والتفاعل مع ذواتنا وهديه لا يخفى على لبيب .

وقبله قال رب العزة سبحانه وتعالى : ﴿**إن الله لا يغير ما بقوم حتى يغيروا ما بأنفسهم**﴾ .

وصدق الله ورسوله .

خواطر للنجاح (١-٢)

أكاد أجزم أن باستطاعة الإنسان أن يخلق لنفسه المشاعر التي يريد لأي يوم من أيام حياته ، فبيده مفتاح حياته . والطريقة التي يختار أن يرى بها العالم هي التي تخلق له نوع العالم الذي يريده .

نحتاج فقط أن ننظر بدقة واهتمام إلى الأفكار والصور التي تدور داخل أذهاننا . إن الأفكار الإيجابية قوية جداً وهي كالإلهام بينما الأفكار السلبية كالمصدات المائية تعرقل مسيرة حياتنا .

ما الذي يدعوني لقول كل ما سبق؟ الذي يدعوني لذلك كثرة الشكوى من حولي وتكراري لهذا الحديث الشريف لكل من أحاول التخفيف عنه : «من رضي فله الرضا ومن سخط فله السخط» ، ومع ذلك لا أحد يتعظ وكل يرى الدنيا بمنظاره وحده وغالباً ما يكون منظاراً أسود» .

مما جعلني أنظر للمواقف الإيجابية في حياة أي إنسان على أنها عمل داخلي يجب أن يصدر من الإنسان نفسه صاحب المشكلة وأن يقتنع به ويمارسه ، ويرعاه كما يرعى جسمه بالأكل والشرب والرياضة وكما يرعى عقله وتفكيره بالدراسة والقراءة .

هناك أفكار سعيدة جميلة نصحو معها في الصباح الباكر فتضفي على حياتنا سروراً وتجعلنا في موقف عقلي إيجابي لأنها أرسلت لنا رسالة توحي بالسعادة .

سألتني مدرسة يوما ما : ما الذي يجعل الطلاب يحبون معلمة دون الأخرى؟ أجبتها : تفاؤلها الذي يظهر في حماستها وهمتها وإقبالها على

عملها . فقد نسمع من عدة مدرسين أو خبراء يتحدثون عن نفس الموضوع ولكننا لا نتواصل ولا نتفاعل إلا مع الذي يثير حماسنا ويشعل عواطفنا .

الحماس للحياة هو المدخل . بل قد يكون أعظم مدخل - بعد الإخلاص - يبدأ به الإنسان أي عمل ، وهو مفتاح النجاح ، قد تمتلك كماً كبيراً من المعلومات والمهارات ، ولكنه إذا لم تتفتح قلوبنا لما نملك فلن ننجح في حياتنا أو عملنا .

أما الحماس والهمة والتفاؤل كلها تولد طاقات ترفعنا إلى العمل وتجذب الناس لنا ، وتجلب التأييد الذي يؤدي إلى النجاح الحماسة وأنا أتحدث عنها هنا في مقابل التفاؤل تشع من الإنسان ، فتظهر على وجهه وتصرفه وطريقة مشيته حين يدخل مكان عمله فتحس بأنه إنسان ناجح وكل إنسان يستطيع أن يمتلك هذه القدرات والحكماء يقولون «نحن ما نفكر به» أو «بأفكارنا نصنع حياتنا» .

ولكي نضع لأنفسنا عالماً سعيداً أتوجه لكل من يشكو ويكرر الشكوى بهذه النصائح التي ربما تدخل الحماس إلى نفسه فيرعى عقله وجسمه بالأفكار الإيجابية .

*** عاهد نفسك على أن تبقى متنبهاً دائماً ولا تستسلم لما يحبطك .**

*** أنت تستاهل ونفسك تستحق منك العناء فحاول أن تتفاءل دائماً .**

*** ليكن لك هدف ، تنظر إليه دائماً وتسعى لتحقيقه والحماس والطاقة المصاحبة لها تخلق لك لحظات سعادة حقيقية .**

خواطر للنجاح (٢-٢)

استكمالاً لحديثنا السابق نقول لمكثري الشكوى :

أضفوا على حياتكم بعض العاطفة : تذكرت مقولةتقول : «نصف السعادة التي يحصل عليها الإنسان وهو يؤدي عملاً أن يشاركه فيه أحد غيره في عمله» والآن وبعد سنين طويلة من قراءتي لهذه العبارة - الحكمة - ازداد اقتناعاً بصدقها . لأن الأصحاب والأصدقاء الحقيقيين يشاركوننا دائماً سعادتنا ونجاحاتنا ويواسوننا في أحزاننا ، وهم مرآتنا نرى من خلالهم أنفسنا « كنت دائماً ومازلت أنظر للصديق الحميم على أنه العائلةالتي اخترتها أنا ، عائلتي الأصلية اختارها لي ربي ونعم الاختيار ولكن الأصحاب والأصدقاء أنا التي اخترتهم ، وهم الذين يثرون حياتي وأجد عندهم الراحة والطمأنينة ، يقول أحد حكماء العرب «الصديق هدية أنت تهديها لنفسك» ولكي تحصل على صديق صدوق يجب أن تكون مستمعاً جيداً . استمع لما يقوله صاحبك أولاً ثم لا تنس أن تتحلى بالصبر والعطف والحنان . . . وهي صفات مطلوبة من الصديق . فالشعور بالآخرين كما نحب نحن أن يشعروا هم نحونا هو المبدأ الذي يجب أن نتبعه في علاقاتنا مع الناس .

التشجيع من الصديق والثقة التي يوليها صاحبه هدايا قيمة لا تقدر بثمن ولكن ذلك لايمنع من الحذر في أحيان كثيرة ، والتروي في اختيار من تصادق لأن الصديق قد يغير مسار حياة صديقه كما قالت إحداهن في إحدى المحاضرات «الصديق كزر المصعد أما أن يصعد بك للأعلى أو ينزل بك للأسفل» .

لا تكونوا ضحايا للقلق : القلق جزء من حياتنا ولكن لا يعني ذلك أن نكون

ضحاياه . القلق جزء من حياتنا المعاصرة يصيب كل إنسان ولأحد محصن ضده ، ولو سألنا مجموعة من الناس عما يسبب القلق لحصلنا على مجموعة من الإجابات المختلفة سيقولون : **الخوف ، التأثر ، الغضب ، الانتقام ، قلة الصبر ، الضعف ، الحزن ، فقدان السيطرة على المواقف الطارئة ، الملل** كلها أدوات للحزن والقلق ، ولكن لابد أن تكون هناك أدوات أخرى مضادة في المقابل تزيل القلق وتجلب الهدوء والراحة النفسية لأعصابنا ، **ما هي هذه الأدوات؟**

يقول علماء النفس الحديث : هناك خبر جيد نستطيع من خلاله أن نجيب عن التساؤل السابق . يقولون : إن بداخلنا مصادر أخرى هي الشجاعة والتفاؤل ، وخفة الروح التواضع ، البديهة ، التسامح ، التقبل ، الحب ، الصبر هذه المصادر الداخلية غذاء لأرواحنا كما الدواء الذي هو غذاء لأجسادنا ، وإذا أردنا تقوية هذه المصادر علينا أن نغذيهاوكلما قويناهاوجدناها عندما نحتاجها ، فعندما يشاكسنا أبناؤنا نستخدم الصبر ولا نتصرف بطفولية كما تصرف أبناؤنا . وإن بدا لنا أحياناً أن رؤساءنا في العمل أو شركاء حياتنا لا يتنبهون لما نقول أو نعمل لابد أن نبحث في داخلنا عن شيء يساعدنا على تحمل الموقف وليتذكر أحدنا أنه لا دخل لمايحدث لنا في حياتنا بقلقنا الذي نحسه ، بل هو رد فعلنا نحو ما يحدث هو الذي يقلقنا ، ثم إن عواطفنا التي نحملها دائماً بين جنباتنا تؤدي بنا إلى القلق مثل الغيرة والغضب ، فمن الصعب أن نحسن الظن أو التصرف عندما نعاني من القلق ، ولذلك لابد من أن نفهم **أننا نحن الذين نجلب لأنفسنا القلق أو نبعده عن حياتنا** .

المعلومة الثابتة في حياتنا هو أنها متغيرة .

بالرغم من أننا كلنا نعرف هذه المعلومة إلا أن التغيير يزعجنا كثيراً ، ويبدو

شيئاً صعباً لانحتمله ولكننا إذا اجتهدنا بأن نبقى متفائلين ونظرنا للتغيير على أنه مجدد لحياتنا ويثريها وبأنه فرصة للنمو النفسي والعاطفي فسنجد أن الأمر أسهل مما نتصور وإن حياتنا تسير بسلاسة ويسر .

يقال إن آينشتاين صاحب نظرية النسبية قال يوما : «في وسط كل صعوبة أجد فرصة جديدة» ، لعله محق في ذلك أتمنى لو أننا تعلمنا ذلك من الصغر أو أن مدارسنا تدربنا على أن التغيير جزء من حياتنا ، متى ماعرفنا ذلك عرفنا كيف نتعامل مع كثير من أمور حياتنا .

ومنأحسن ما قرأت أن جمال الحياة يكمن في تغيرها ، نحن جزء من رحلة التغيير هذه ومرونة عواطفنا تعتمد على قدرتنا على تقبل مايحدث لنا خلال رحلة حياتنا .

إذاً لا داعي للشكوى ونختم بما بدأنا وبما قاله رسولنا الكريم ﷺ منذ ألف وأربعمائة سنة وزيادة : **«من رضي فله الرضا ومن سخط فله السخط»** .

لا يشكر الله من [redacted] يشكر الناس

في جلسة نسائية تعجبت إحداهن من قلة ذوق كثير من الناس وبخاصة جيل الشباب والشابات من المتزوجين والمتزوجات والعزب والعازبات وسبب تعجبها من قلة ذوقهم أنهم لا يشكرون أحداً على معروف عمله لهم أو دعوة دعاهم لها ، وكأن ما يعمله الآخرون من أجلهم هو حق من حقوقهم المكتسبة .

ردت عليها أخرى قائلة : ماذا ستقولين لو سمعت حكايتي؟ لقد سكنت بيتاً جديداً وانتظرت من جيراني أن يتصلوا بي أو يقوموا بزيارتي ، وطالت المدة ومرت الأيام ولم أسمع من أحد حساً ولا خبراً . فقلت أبادرهم وأدعوهم أنا فكتبت دعوات بعدد الجيران بعثتها لهم وألحقتها بمكالمات هاتفية بعد أن طلبت من خادمتي أن تحصل على أرقام هواتفهم حين توزيع الدعوات عليهم .

ولبى الجميع دعوتي وكانت سهرة لطيفة اجتهدت أن يكون العشاء مميزاً تعارفنا فيه وتبادلنا الحديث ، وانتهت السهرة وانفض المجلس وغادر القوم ، ولم أسمع منهم شيئاً بعدها ، توقعت أن يتصلن بي ويشكرنني وانتظرت وانتظرت ولم تتصل بي أي منهن ، فقمت بالاتصال بإحداهن سلمت عليها وسألتها إن كانت قد استمتعت باجتماعنا السابق فمدحت وأثنت واعتذرت بالمشاغل الكثيرة ويضيق الوقت وإلا لكانت قد اتصلت وشكرت ولكن المفاجأة أنها عقبت على كلامنا قائلة : إننا في عصر السرعة حتى لا وقت لدينا نضيعه لنشكر من أحسن إلينا .

التفتن إلي يسألنني رأيي في الأمر ، قلت لهن نحن على المستوى الإنساني كلنا نحب أن نُشكر ونُقدر إذا ما قدمنا خدمة لأحد .

فشكر الناس يبين تقديرهم لنا ، واحترامهم لما نؤديه لهم . وكلنا مشغولون

في حيـاتنا وأعـمـالنا ولكننا نتـأثر عندمـا نرى بعض الناس ممن يكـنون تقـديراً واحتـرامـاً كـبيـراً لغيرهم ، ويظهـرون هذا التقـدير والاحتـرام ، وحكيت لهم حضوري درساً ريادياً في إحدى المدارس وكان عنوانه «لا يشكر الله من لا يشكر الناس» وظللت أفكر في هذا العنوان الرائع وأتدبر الحكمـة من هـذه الجـملة الرائعة .

حقـاً إن مـا يقـدمه النـاس لنا ماهوإلا من تقدير الله سبـحانه وتعـالى فلمـاذا لانشكرهم ونشكر الله إذ سخرهم لنا؟

ثم حضـرتني حكاية أخرى كـنت في فترة من فـترات عـملي قـد شعـرت بالضيق الشديد والإحباط الذي وصل إلى درجة اليأس حين أحسست أن عطائي لا يتناسب مـع مـا أطمح وأريد ، فقلت في نفسي إن لم أكن راضيـة عن عطائي فلماذا استمر في عملي؟

ولنتذكر حديث الرسول : «من قدَّم لكم معروفاً فكافئوه فإن لم تجدوا ما تكافئوه فادعوا له حتى تظنوا أنكم كافأتموه» أو كما قال ﷺ .

وبينما الأفكـار تراودني وفكرة ترك العمل تلح عليَّ تلقيت بطاقة من معلمة مميزة في عـملها كنت قد أشرفت عليها في مرحلة تدريبهـا كـتبت جملة تقـول فيـهـا : «إلى أسـتـاذتي التي لولا توجيـهـهـا لما وصـلت إلى مـا وصلت إليـه الأن» ووقعتها بهذه العبارة «الممتنة لك دائماً» .

انتعشت روحي وزالت كآبتي وحـمـدت الله وشكرته على أن قـدر وصـول هذه البطاقـة في وقت كنت في أمس الحـاجة لهـا واكتـشفت أن التـقـدير والشكر علاج نفسي للقلوب المتعبة لتزداد حباً ، والأجساد المرهقة لتنسى تعبها والنفوس المكتئبة لتزول كآبتها وحقاً من لا يشكر الناس لا يشكر الله .

عندما لا تسير الأمور كما نريد

عندما نواجه بمشكلة ما ، نحن نحاول حلها بطريقةمعينة محددة حسب طبيعتها ، بطريقة تعلمناها أو اقتبسناها من غيرنا ، وعندما لا تنجح مساعينا في حلها فنحن لا نستسلم بسهولة لأننا تعلمنا أن الاستسلام صفة الفاشلين ولا نريد أن يطلق علينا ذلك فنستمر في محاولاتنا ونتبع نفس الأسلوب والطريقة لحل المشكلة ، ونستمر في تصديق من يوهمنا بإننا لم نجتهد أو لم نبذل جهداً مضاعفاً لنجد الحل ، فنلوم أنفسنا ونحس بأننا قصرنا في محاولاتنا ، حتى نتيقن بأننا فعلاً لم نحاول ، وقد نصاب بالإحباط وخيبة الأمل فنحاول جاهدين مرة أخرى ولا ننجح فنصاب بخيبة أمل أكبر . وهكذا نحاول ونجتهد مرة تلو الأخرى وبنفس الطريقة التي لم ننجح فيها إلا بعد أن ننجز شيئاً ، فنبقى في هذا الفخ بإرادتنا .

وقد يتكرر الخطأ حتى عند محاولة حل مشاكلنا الشخصية وفي مجالات عملنا ، وفي كل جوانب حياتنا نبادر بعمل شيء ولا ننجح فيه ، فنحس بالألم ونكرر الخطأ بمحاولة التعامل مع حياتنا وحل مشاكلنا بنفس الطريقة خاصة في علاقاتنا الزواجية وعلاقاتنا الشخصية ولا نعلم الدرس ولا نعرف الطريقة .

نحن ندعو إلى المثابرة وإلى الصبر والعمل المتواصل ولكن من المثابرة والمصابرة أن نتوقف عن المحاولة؟ لنعطي أنفسنا فرصة للتفكير ولإعادة الحسابات ولوضع الفروض ولإيجاد الحلول .

إذا لم تحقق لنا الحياة ما نريد فلعلها تريد أن تعلمنا شيئاً أو درساً ما ، فالحياة معلم حكيم ومعلم رؤوف ، فهي لا تعطينا دائماً ما نريد ولا ترشدنا بإشارات

ضوئية قوية واضحة ، أحياناً تكون إشارات الحياة خفية رقيقة دقيقة تحتاج إلى بصيرة ووعي بأهدافها ، وعندما لا يتحقق لنا ما نريد فقد تكون إشارة لنا من الحياة بأن الله يحمينا من شيء أو يخفي لنا شيئاً أحسن .

إذن في هذه الحالة إذا ما حاولنا جاهدين للحصول على شيء أو لعمل شيء ولم ننل ما نريد . . ما يجب علينا عمله هو التوقف لنعطي أنفسنا فرصة للراحة ، فإذا ما تضايقنا من المحاولات المتكررة ، ولم نحصل على نتيجة فإننا نقسر أنفسنا على ما لا تطيق ، ونمشي في الطريق الخطأ .

فإذا ما غيرنا الطريق فقد يكون ذلك أسلم لنا وأحسن لأنه قد تتفتح لنا أبواب وتتسع طرق وتتضح السبل ويأتينا الحل من حيث لم نحتسب فتتغير الطريقة وترك المحاولات المألوفة القديمة إلى طرق جديدة تفتح لنا بصائرنا .

وغالباً ما يكرمنا الله وتأتينا الحلول مما لم نتوقعه وممن لم نتوقعه .

المحصلة أنه عندما تعجز أيها القارئ من حل مشكلة اتركها لفترة وانتظر الهدى من الله ـ سبحانه وتعالى ـ لعله يفتح لك طريقاً جديداً أو يهديك سبيلاً قويماً .

من عوامل النصر نصرة دين الله

لا أعتقد أن موضوع الكتب الممنوعة يجب أن ينتهي أو أن ملفها يجب أن يقفل حتى ننتصر نحن الناس جميعاً لربنا وديننا ونبينا وعقيدتنا وإلا انتصر الله لنفسه وأصابنا ما أصاب أقواماً غيرنا فأصبحوا في ديارهم جاثمين ، ولمن يقول إن الوقت غير مناسب فهو مخطئ فالوقت هو الآن ، وهو المناسب ونحن نمر بأزمة مثل هذه الأزمة مع جار سوء ، ونحن مهددون من كل جانب فلابد أن ننتصر لله إن كنا نريد النصر لأنفسنا «**ولينصرن الله من ينصره**» .

إن تخيلنا عن هذه القضية وبالذات في هذا الوقت فقد تخلينا عن أكبر عامل من عوامل النصر وهو نصرة الله ودينه .

هل يعقل ويدعوى حرية الفكر والتنوير وتغليب العقل وبأن الإنسان مسؤول عن أعماله وبأنه يعرف الخبيث من الطيب أن نترك لكل من هب ودب من حثالات الشعوب ومن لم يجد له موطئ قدم في التقدم العلمي والاجتماعي أن يتعدى على ديننا وعقيدتنا؟

ومن قال إن الاستشهاد بكتب التراث يعتبر مبرراً للسكوت؟ فهل إذا سكتت أقوام قبلنا كان هذا مبرراً لنا للسكوت وترك الأمر وكأنه لا يعنينا؟ وما أدرانا أن هناك أناساً قد استنكروا في وقتهم ما كتب وما نشر في كتب التراث؟ ومازالت هناك دعوات متكررة تدعو لتنقيح كتب التراث ودراستها وتحقيق ما بها في شوائب ولا أعتقد أن ما بها يرقى لما جاء به المحدثون من تطاول وعبث بمرتكزات عقيدتنا .

واعتقد أن من لم يستنكر ولو بقلبه وهذا أضعف الإيمان ونحن لا نريد مؤمناً ضعيفاً ، فلن ينظر الله إليه في أبسط أمور حياته .

تبارك الله وتنزه عما يكتبه عنه الشاذون الباحثون عن الشهرة التي لم يجدوها بعلمهم فوجدوها بخروجهم عن الدين .

وكفانا الله شر المدافعين عنهم حتى لا تصيبنا قارعة كقارعة أقوام آخرين من حولنا وسلط الله عليهم حكامهم وأولهم جارنا فقد سلطه الله على شعب كامل ، بعثي ملحد مازال يكتم أنفاسهم ويعذبهم في ديارهم لأنهم لم يغضبوا غضبة رجل واحد عليه عندما عطل عقيدتهم وشريعتهم فشردهم الله في بقاع الأرض وسلط عليهم من لا يخافه ولا يرحمهم .

نقول لمن يرى في انتهاك ذات الله ورسوله حرية رأي وفكر : ﴿**اتقوا فتنة لا تصيبن الذين ظلموا منكم خاصة**﴾ صدق الله العظيم .

تسابق مع نفسك

(١-٢)

يقول د . شين مورفي Shane murphy في كتابه «منطقة الانجازات» إنك كإنسان عادي تستطيع أن تستخدم نفس الأدوات التي يستخدمها الرياضيون للوصول إلى القمة مثلما يفعل الأبطال الرياضيون بتعويد أنفسهم وضبطها لتصلوا إلى أعلى درجات الأداء . وكذلك أنت أيها الإنسان العادي تستطيع أن تتبع هذه الاستراتيجيات الأربع التالية التي تدفعك إلى عطاء أحسن . واستخدم هذه الخطوات الأربع في كل عمل تقوم به في حياتك وسيؤدي ذلك بك إلى النجاح .

أولاً : فكر بإيجابية Think positive :

يقول د . شين : أن لكل إنسان صوتاً داخلياً يحدثه ، فإذا تحدث مع نفسه عن نفسه بسلبية سيكون أداؤه سلبياً ، ويؤكد أنه ليس من الخطأ أن تنتقد نفسك إن أخطأت ، وهذا تكتيك يستخدمه الرياضيون ليحسنوا من أدائهم ويحولوا هزيمتهم إلى انتصارات ، ولكنهم لا يستخدمون هذا التكتيك ليجلدوا أنفسهم ويحطوا من قدرها .

لذلك قيم نفسك ومحاولاتك بإيجابية ، باحثاً عن طرق تحسن بها أداءك ، وعندما تفشل في عمل لا تقل أنك فشلت بل قل إن محاولتك فشلت مما يعني أنك ستحاول مرة أخرى ، وفكر بعدها بالطريقة الجديدة التي ستتبعها مقدراً للعواقب التي أدت إلى فشلها في السابق .

ثانياً : احتفظ بهدوئك stay cool :

ليس بدعاً أن يقلق الإنسان أو يضطرب عندما يكون في منافسة ما في عمله أو في أي شأن من شؤون حياته . «الرياضيون في القمة والمدراء التنفيذيون يحسون بالقلق ويعيشونه ، ويستخدمون طرقاً عديدة للتغلب عليه ، من مثل : ممارسة التنفس العميق ـ التمرينات الرياضية ، الاسترخاء ، الحزم في القرارات ، ليساعدوا أنفسهم ويحتفظوا بهدوئهم .

إذا كنت ستقدم عملاً أو ستحاضر عن عملك مثلاً ، ابحث قبل أن تبدأ عن غرفة خالية منعزلة قبل أن تبدأ ، ومارس عملية تنفس عميقة تساعدك على حسن الأداء .

وللحديث بقية .

مترجمة بتصرف عن كتاب «منطقة الإنجازات» The actieve-ment zone للدكتور والعالم النفسي د . شين مورفي shane mur-phy 1997 .

تسابق مع نفسك

(٢-٢)

يكمل د . شين موروفي حديثه في كتابه «منطقة الانجازات» تشبيه الناس بالرياضيين فيقول في الخطوة الثالثة والتي يكتسب من خلالها الإنسان النجاح .

ما يلي :

ثالثاً : تجنب نقص الطاقة Avoid energy shortage

عندما تتعب تتضاءل وتتناقص الحيوية في جسمك ويصبح من الطبيعي أن تحس بأنك لا تريد أن تكمل المشوار فتفكر في التقاعد مثلاً أو ترك عملك د . شين يؤكد لك أنك لست مضطراً لذلك . ويقول : الرياضيون يحرصون على أن يستعيدوا نشاطهم ، ويزيدوا من طاقتهم . . وبالتالي يزيدون من ساعات نومهم ويأكلون أكلاً متوازناً يمدهم بما يحتاجون من طاقة . ويستخدمون طرقاً للأداء متوازنة تؤدي بهم إلى النجاح . ليعطوا لأنفسهم دفعة حاسمة للفوز .

ويكمل د . شين فيقول : أن كنت ذاهباً لمقابلة أو لمحاضرة أو حتى لحفلة . قبل أن تدخل المكان وتبدأ المواجهة أخلق في ذهنك صورة لنفسك وأنت تدخل «أي تخيل نفسك داخلاً بشموخ وثقة إلى المكان والكل يحترمك ويرحب بك» .

رابعاً : تدرب تدرب تدرب Practice, Practice, Practice :

لا يتمرن الناجحون من الرياضيين فقط بل يتدربون باستمرار وبدقة لكل منافسة يدخلونها وفي رأى د . شين أنهم دائماً يتوقعون المعوقات ، ويضعون

خططاً يلتـزمـون بهـا للتـغلب عـلى كل مـعـوق . ويؤكـد د . شين قـائلاً : «إذا خططت للتغلب على العقبات وفكرت في المعوقات وفكرت في كيفيـة التغلب عليها ستثق بنفسك وقدراتك وبأنك مستعد لتخطي أي موقف صعب يمر بك .

فإذا كنت ستخطب خطبـة أو تلقي درساً أو محاضرة أو ستواجه جمهوراً ، مهـمـا كـان الهـدف من مواجـهـته ، تـدرب قبل الموقف ، وجـرب طرقـاً عـدة للمواجهة ، وعندها ستكون متأهباً ومستعداً لكل موقف .

مـسـتـوحـاة من كـتـاب «منطقة الانجـازات» The achievement zone للدكـتـور العـالـم النـفـسي «شـين مـورفي ١٩٩٧ -Shane murphya .

كيف تحمين أبناءك
من التدخين؟!

الإحصائيات تقول أن ٧٠٪ من الأبناء يجربون التدخين ، ونصفهم ينتهون مدخنين ، والثلث فقط يترك التدخين .

والأبحاث تقول أن عدم تدخين الآباء للسجائر يقلل نسبة تدخين الأبناء غالباً .

ولكن يبقى الأب أو الأم هم المثل الأعلى لتربية أبناء غير مدخنين وإذا تركنا الإحصاءات جانباً وتلفتنا حولنا فسنجد الأبناء يدخنون في كل ركن خفي ، وبالرغم من التحذيرات التي يقرأونها ويسمعونها ، والأعداد في ازدياد بين المراهقين .

ماذا تفعل الأم؟

أحسن دفاع تستخدمه الأم هو أن تزرع في نفوس أبنائها كره التبغ ورائحته وطعمه منذ نعومة أظفارهم ، هذا ما يقوله : د . **روي هاوس من مايو كلنك** .

يقول : على الأم أن تبدأ مع أبنائها برنامج لمنع التدخين وتتقدم معهم خطوة فخطوة وهم ينمون ويكبرون .

وما يأتي برنامج عمري ودليل تسير عليه الأم لمنع أطفالها من التدخين .

(١) للأطفال في مرحلة الروضة :

لابد أن يكون هدفك توجيه أبنائك وتعليمهم الحياة الصحيحة وكيف تكون ، أخبريهم أن رائحة السجائر كريهة وأن الأسنان التي أهدرها التدخين تبدو

قبيحة ، أخبريهم وأنت معهم في المطاعم أن دخان السجائر يفسد الطعام الذي يأكلونه ، أظهري تأففك وتذمرك ممن يدخنون قريباً منك وعندما تركبين في مصعد رائحته دخان سجائر تذمري .

عندما ترين أحدهم يرمي بعقب سيجارته من نافذة السيارة افعلي كل ذلك أمام أطفالك حتى يرسخ في وجدانهم كره السجائر ورائحتها .

ساعديهم كيف يحمون أجسامهم وأنفسهم ، علميهم أن يكونوا حذرين فيما يملأون به بطونهم ، أرشديهم إلى الأغذية الصحية بتقديم وجبات صحية لهم .

أخبريهم أن الأدوية تؤخذ للضرورة ولا يأخذها إلا المريض وفي حالات خاصة ، وبأمر من الطبيب .

أصري عليهم أن يمارسوا اللعب الذي يحتاج إلى مجهود كالركض وقيادة الدراجات ، والسباحة لبناء أجسام سليمة قوية .

أخبريهم أن هناك أشياء في حياتهم يجب أن يتعاملوا معها بحذر وأغلقي أبواب خزاناتك على أدوات التنظيف الضارة وأخبريهم أنك تحتفظين بها بعيداً عنهم لأنها خطرة وقد تؤذيهم .

كل ذلك قد يصل بهم إلى أن هناك في العالم الخارجي أشياء مضرة لأجسامنا .

كوني مستعدة عندما يبدأ ابنك بالتقليد ، فإن رأيت أبنك يضع قلمه في فمه ويدخنه كالسيجارة أو عندما يشتري حلوى على شكل سجائر (للعلم هي ممنوعة أن تباع في أمريكا ودول الاتحاد الأوروبي) إذا اكتشفت ذلك فقد حان

الوقت أن تكوني صريحة معه أو معها وتخبريهم أن السجائر مضر للصحة وإن واجهوك بأن والدهم أو أحد أقاربهم أو حتى أنت يدخنون ، فأخبريهم أن التدخين مضر وأن والدهم يحاول التخلص منه ولم يستطع فهو الآن كالمريض الذي لا يستطيع الشفاء ويعاني من جراء ذلك كثيراً ولهذا السبب أنت لا تريد منهم أن يمروا بما يمر به أو يعانون ما يعانيه .

تعلّم أسرار السعادة

جاءتني تشكو الملل من حياتها وتسأل عن طرق التغيير الممكنة والتي تحقق لها الرضا الكامل والمتكامل، قلت لها لن تصلي إلى الرضا الكامل المتكامل (وهذا تعبيرها) لأن الحياة متطورة متغيرة، وعندما تحصلين على شيء منها فستتوق نفسك لشيء آخر وهكذا، وأحياناً كثيرة ستتمنين أن لو بقيت على حالك كما كنت فالرضا محدد ومحكوم بأهدافك الخاصة وما تريدينه من حياتك ولكن لا يمنع ذلك من أن تسعي لتغيير حياتك وأن تتعرفي على أسرار السعادة والتي أوردها «ريتشارد كارلسون» الدكتور في الفلسفة والمستشار المختص في أمور القلق. والمؤلف لكتاب «لا تتعبك الأشياء الصغيرة» Don't Sweat The Small Stuff).

يقول الدكتور ريتشارد كارلسون «يأتي كثير من الناس للحديث معي ويخبرونني كم هم متحرقون لأن يشعروا بالرضا في حياتهم، وكنت أوجههم للأمور التالية بعدما اسمع منهم:

حتى تغيروا من نمط حياتكم، وحتى تستمتعوا بأيامكم، وتسترخوا من أعبائكم:

* ابدأوا من حيث أنتم الآن. فغالباً ما يردد الناس بأن التغيير صعب ويحتاج إلى شخصية قوية وإلى ذكاء.. وأنهم لا يستطيعونه أو يعتذرون بمشاغلهم وبأسرهم ويؤجلون التغيير لحين فراغهم. لهؤلاء نقول: دعوا الأعذار وابدأوا من حيث أنتم الآن، وتقدموا من مكانكم الذي أنتم فيه ولا تنتظروا رياح التغيير لأن تهب عليكم فقد لا تأتي أبداً، فكما أن السماء لا تمطر ذهباً ولا فضة فكذلك الحياة لا تهب شيئاً، إلا لمن يسعى له ويستحقه.

* ولا تكثروا من الشكوى فلا أحد يحب أن يسمع الشكايين وأولهم أنتم ، فالشكوى تجعل الانتباه منصباً على أسبابها فقط ، والطاقة موجهة إلى ما تشتكون منه لا إلى ما تريدون تغييره ، فتسحبكم إلى الوراء ، بدلاً من أن تدفعكم إلى الأمام .

* ولكن البداية لابد أن تكون حذرة خطوة فخطوة . . ووضع رجل ثن الأخرى والمشي بتؤدة كالأطفال نحو الهدف ، مثلاً إن كان الهدف تحسين العلاقة بالأبناء فلنبدأ بقضاء نصف ساعة معهم في اليوم بدلاً من نهار كامل تزيد وتنقص حسب الحاجة ، أو ليمر يوم دون أن توجهوا نقداً لأي واحد منهم . وإن كان الهدف عملاً خيرياً يدخل السعادة على قلبك قبل قلوب الآخرين ولا تعرفين من أين تبدأ ، وفري عدة دنانير في الأسبوع أو الشهر ثم قدميها لمحتاج ، أو اقتطعوا من وقتكم صبحية أو عصرية لعمل تطوعي .

* إذا أردتم التغيير كونوا مستمعين جيدين فقط تتعلمون شيئاً ، فكثير من الناس لا يهتمون لما يسمعون ولذلك ينسون ولا يتعلمون فكيف يتغير من لا يتعلم؟

* أوجدوا لأنفسكم مكاناً في جداولكم اليومية ، فعندما تنشغلون وتفتحون مفكراتكم وتجدونها مليئة بالمواعيد أوجدوا لأنفسكم وقتاً ومكاناً في اليوم أو الأسبوع أو الشهر تختلون فيه بأنفسكم ، وتعملون شيئاً تحبونه ، ولا تنتظروا إلى الفراغ من أعمالكم لتتفرغوا لأنفسكم لأن ذلك لن يحدث .

* استفيدوا من الفرص المتاحة والمتوفرة من حولكم ، فكلنا نحتاج إلى أفكار جديدة نطور بها حياتنا ، فالالتحاق بالدورات أو قراءة كتاب لمساعدة النفس وتوثيق العلاقة بالله سبحانه وتعالى كلها سبل لتطوير النفس ومساعدتها ، فإثراء الحياة الخاصة لأي إنسان لابد أن تبدأ من شيء ما .

تعلم أسرار النجاح

(٢-٢)نكمل ما بدأناه من حديث الدكتور ريتشارد كارلسون ، المستشار المختص في أمور القلق ومؤلف كتاب «لا تتعبك الأشياء الصغيرة» . . (Don’tsweat the small stuff) وهو يتحدث عن السبل للذين يريدون أن يغيروا من حياتهم ويثرونها ليشعروا بالرضا عنها ، يقول :

* لا تكونوا أسرى مشاكلكم ، فالناجحون يركزون دائماً على احتمالات النجاح وعندما تواجههم المشاكل يعتبرونها عقبات مؤقتة لا صعاب لا حل لها .

* يحدث التغيير في حياة الإنسان عندما يتوقف عن التفكير في نفسه ولو قليلاً ، ويلتفت للآخرين لعله من خلالهم يجد السعادة والرضا .

* ابحثوا عن أصدقاء يشاركونكم نفس الأحلام من خلالهم تكتسبون صداقات أخرى نافعة ومفيدة .

* اقضوا جزءاً من يومكم بصمت وتأمل ، تعلموا التنفس العميق والاسترخاء ، اقفلوا المذياع والتلفزيون ، فقط اغمضوا أعينكم عن العالم لفترة قصيرة .

* لا تترددوا في البحث عن النصيحة وإذا كانت صالحة فلا تترددوا في الأخذ بها .

* اشكروا الله واحمدوه كل صباح عندما تستيقظون من النوم وتجدون أنكم مازلتم موجودين في هذا العالم وأنه سبحانه أنعم عليكم بيوم زائد تتمتعون به ، فعرفان الجميل والشكر والحمد يؤديان إلى الرضا بالحياة .

* تفاءلوا . . فالمتفائلون يحصلون دائماً على ما يريدن ، تفاءلوا بالخير تجدوه والعكس صحيح ، وركزوا على ما هو موجود بين أيديكم من صحة ونعمة ونجاح ، ركزوا على الحاضر ولا تنظروا للخلف ، وهذا هو السر السعادة أن نتمتع بما لدينا في الوقت الحاضر ، لأننا لا نستطيع إصلاح ما حدث في الماضي ، ولن نعرف ما سيأتي به المستقبل ، فلنتمتع بالحاضر .

* لا تلوموا أنفسكم على الخطأ ، لأن الأخطاء جزء من حياة الإنسان ، والأخطاء تكسب الإنسان دروساً فلا تشعروا بالغباء أو الفشل إن أخطأتم .

* حاربوا الخوف والقلق وأخرجوهما من حياتكم ، فالفرق بين من يحصل على ما يريد ومن يتعذر عليه الحصول على ما يريد هو هذا الحاجز الصغير من الخوف والقلق ، ولا تنسوا الابتسام والضحك للحياة .

وعندما تواجهون بمشكلة تساءلوا ما الدور الذي لعبتموه في هذه المشكلة؟ ما الذي تعرفونه عنها وما الذي عمي عليكم؟ قد تكتشفون أسبابها فتحذرون منها في قادم الأيام .

* لا تقلقوا بما يعتقده الناس عنكم أو يظنونه بكم ، ولا يكن شاغلكم ما يفكر الناس به عنكم أو كيف يرونكم؟ فمهما أحبكم الناس فهناك من سيجد فيكم عيباً أو نقصاً فرضاء الناس غاية لا تدرك .

* اشكروا الناس على ما يقدمونه لكم من خدمات صغيرة أو كبيرة فالناس يحبون من يقدرهم ويشكرهم ويقدرونه تبعاً لذلك .

* وأخيراً وليس آخراً لا تستعجلوا النتائج أو الفوز فالمستعجلون دائماً يتوقفون قبل الوصول إلى أهدافهم ، لأن الحصول على ما يريده الإنسان لا يتحقق إلا بالمواظبة .

أنت الأذكى والأجمل..

تقول صاحبتي أن ابنتها مقبولة الشكل جداً . . وذكية ولديها حس اجتماعي طيب ، ولكنها لا تثق بشكلها المقبول ولا تثق بذكائها ، ولا تثق باجتماعيتها وحب الناس لها ، فكل البنات أجمل منها ، وأذكى منها ، ومحبوبات أكثر منها ويحسن التصرف أحسن منها . قلت لها : أن المشكلة تكمن لدى بعض الناس في المقارنة ، مقارنة أنفسهم بالآخرين ، خاصة من هم فعلاً أجمل منهم ، وأذكى منهم ، ولو علموا أن هؤلاء الأجمل والأذكى يوجد كذلك من هم أكثر جمالاً منهم وأكثر ذكاء . وإن الجمال نسبي والحظوظ في الحياة لا تخضع لمقاييس الجمال والذكاء بل هي أرزاق يقسمها الله سبحانه وتعالى منذ أن يخلق الإنسان جنيناً في بطن أمه وتنفخ فيه الروح ويكتب في كتابه شقي أو سعيد .

نقول لأولئك : إن كنت من الذين يقارنون دائماً أنفسهم بغيرهم ، وإذا كنت من اللواتي يشعرن بأنهن أقل من غيرهن في كل شيء ، ويشعرن بأنهن لسن ذكيات ولا رشيقات ولا جميلات ولا سعيدات . . إلخ إلخ .

أقول لهن في كل مرة تقارنين نفسك بأحد الناس ، أنت تبينين عن شخصية ضعيفة أنت لا تثقين بقدراتك ولا بقراراتك ولا باختياراتك وتتصرفين كضحية ثقتها بنفسها متدنية جداً .

وننبهها إلى أن كل شخص فريد من نوعه ، ولن يوجد ولم يوجد شخص طبق الأصل من الآخر ، نعم هناك شبه ولكن لا تطابق ، وهذا يجعل كل إنسان أصيلاً في شخصه فريداً من نوعه وخاصاً لا يوجد أحد مثله . فكيف تريدين أن تكوني نسخة مكررة من أخريات وقد حباك الله بشخصية ليس مثلها أحد؟

فقط كرري لنفسك خلقني الله وأعطاني كل ما يناسب شخصي فلماذا اتطلع لما عند الآخرين؟ لماذا لا أحمد الله على ما أعطاني : واشكره أن حسن خَلقي وخُلُقي؟

كرري ذلك مراراً ، وثبتي هذا المبدأ في نفسك «أنت فريدة» عززي هذا الشعور ، وكلما هزتك نفسك وتطلعت لما عند غيرك ، ارجعي إلى نفسك وحدثيها : لماذا هي تريد ما عند غيرها؟ وتنسى ما بداخلها من مواهب وقدرات؟

تقبلي نفسك كما هي وكما وهبها الله لك ، فنفسك التي وهبها الله لك هي التي تجعلك فريدة من نوعك وهي التي جعلتك مميزة في هذا العالم .

وتذكري دائماً أنك تستطيعين أن تكوني الأذكى والأجمل والأحسن والأرشق إذا اعتقدت بأن الله حباك عقلاً وتفكيراً سليماً تصلين عن طريقه إلى ما تصبو إليه نفسك والرسول الكريم ﷺ يقول : «من رضي فله الرضى ومن سخط فله السخط» .

سنة أولى زواج (١)

من أصعب المهام في السنة الأولى من الزواج هو تأسيس الحياة المشتركة بين الزوجين الجديدين ، الحياة التي تؤدي إلى الاستقرار في العلاقة ثم الشعور بالراحة والاطمئنان كزوجين ، والتأقلم مع فكرة أنهما أصبحا واحداً .

هذا الشيء يعتبر تحدياً في السنة الأولى من الزواج خاصة إذا كان للزوجين عائلتان لازالتا وبحسن نية وقصد تريدان أن تلعبا دوراً في حياة الزوجين الجديدين .

ووقوف الزوجين في جبهة واحدة ضد عائلتيهما اللتان تريدان التدخل في حياتهما شيء صعب ومهم في الوقت نفسه . لذلك ننصح الزوجين بالقول :

إذا كان والدا أحدكما من النوع الذي يحب التدخل في حياتكما اعلما أن هذا شيء مؤقت سيتوقف بمرور الوقت فلا يجب أن يسبب لكما إزعاجاً . فقد يكون الخوف من استقلال أو ابتعاد ابنهما أو ابنتهما المفاجئ عنهما سبباً لهذا التدخل .

فما عليكما إلا أن تبينا لأي طرف سواء كان من أهل الزوجة أو أهل الزوج وبالحسنى أنكما تقدران لهما حرصهما ولكنكما تفضلان الاستقلال بقراراتكما ويجب أن تحترم رغبتكما هذه فالوضوح في البداية يحل كثيراً من المشاكل التي - وبسبب المجاملة - تكبت في النفوس .

ما يجعل التدخل في حياة الزوجين الجديدين مهدداً للعلاقة بينهما هو أنهما لا زالا في أول الطريق ولا زالت العلاقة بينهما ضعيفة غير متينة .

والرابطة أو الارتباط بالوالدين أو أحدهما لا زالت أقوى من الرابطة بين الزوجين ولذلك يقول التراث أن في عقد الزواج ستة أشخاص الزوج والزوجة ووالدا الزوج ووالدا الزوجة إن لم يكن أكثر .

ولذلك نلاحظ أن الحديث في البداية بين الزوجين يتركز على هذا النوع من الحوار «في عائلتي نحن نعمل هذا الشيء بهذه الطريقة أو نحن تعلمنا أن نفعل كذا وكذا» فالمرجع كله احدى العائلتين لأحد الزوجين .

ولذلك نجد أن تحقيق الهوية المنفصلة عن العائلة للزوجين من أهم وأصعب ما يحققه الزواج ولا نعني بذلك أن ينفصل الزوج أو الزوجة عن عائلتيهما وينقطعان عنهما ولا يأخذان برأي حكيم من أحد الوالدين أو كلاهما .

ولكن ما يجب أن يحققاه في هذه الفترة الأولى والجديدة من حياتهما هو القرب من بعضهما لتكوين حياة مستقرة بينهما غير مفروضة عليهما من الغير .

ومن نافلة القول : إن العلاقات العائلية السليمة مع أهل الزوجين تثري حياتهما وتنعش زواجهما إذا ما كانت علاقتهما نفسها قوية وقائمة على التفاهم والفهم لدور العائلة في حياتهما . وإذا ما ركز أحد الزوجين على علاقته بأهله قبل علاقته بزوجه فسيحس أحدهما أن عائلة الآخر لها الأولوية في حياته . مما يؤدي إلى الخلاف .

ما يحتاجه الزوجان في البداية بناء علاقة وأساس متين وقوي لحياتهما المشتركة قبل أن يشتتا جهودهما في ما يطلبه منهما الآخرون .

وجود عائلة الزوج في حياة زوجته وعائلة الزوجة في حياة زوجها تعني أن أحدهما أنفصل قليلاً عن عائلته واقترب قليلاً عن عائلة الآخر . وهذا أحياناً يسبب بعض الاشكالات لبعض الأزواج ، فالكل يشعر أنه يفقد السيطرة أو أن ابنه أو ابنته قد أخذته أو أخذتها العائلة الأخرى . مما يشعر أحد الزوجين بفقدان الولاء لعائلته أو خوفه من أن يتهم بعدم الولاء لعائلته والانضمام لعائلة الزوج أو الزوجة .

والانتقادات من هذا النوع من العائلتين لأحد الزوجين ما هي إلا تعبير عن الخوف من فقدان الأبناء . لذلك تقول كثير من الأمهات هذه العبارة التراثية «ربيته وصفى لغيري» مع العلم أن حالة التمزق التي يعيشها الزوجان لتحديد ولاءاتهما لبعضهما أو لعائلتيهما تؤدي إلى حالة من عدم الاستقرار في البداية .

سنة أولى زواج (٢)

بالرغم مما تحدثنا عنه في المقالة السابقة ، إلا أننا نستطيع أن نحل مشكلة الزوجين الجديدين مع عائلتيهما بطريقة إيجابية مما يؤدي إلى انتعاش العلاقة الزواجية الجديدة بأن يعي كل من الزوجين دور العائلة في حياته ويوظفه لصالحه . فقد يكون الطرف الثالث «العائلة» سبباً في حل كثير من الاشكالات ما بين الزوجين في سنوات الزواج الأولى .

قد تدخل العلاقة مع الأبوين بعد الزواج مرحلة جديدة قوامها الفهم لدورهما والفهم لمواقفهما السابقة . فبعد أن كان الشاب والشابة قبل الزواج متمردين على كثير من أمور حياتهما في البيت سنجد أنهما في حياتهما الجديدة يتعاملان مع الوالدين كمتساويين معهما . فهما الآن يلبسان ثوباً جديداً كالثوب الذي يلبسه الأب والأم ، ويحسان بأنهما ناضجين مثلهما مما يؤدي إلى استقرار النفسيات والإصرار على بناء حياة جديدة جميلة هادئة مستقرة .

الزواج يجعل الشاب والفتاة يتفهم كثيراً من مواقف الوالدين السابقة والتي لم يكونا يؤيدانهما أو لم تكن تعجبهما . فبالرغم من أن الزواج يعني الانفصال عن الوالدين إلا أنه في الوقت نفسه يوطد العلاقة بهما ، ويجعل الأبناء المتزوجين حديثاً ينظرون نظرة موضوعية لكثير من الأمور التي لم يكونوا يتقبلونها في السابق من والديهم .

لقد أصبح الزوجان الآن في نظر المجتمع عائلة ولذلك قد تنتقع العائلة الصغيرة من العائلة الكبيرة الأولى والتي كانا ينتميان لها في السابق . فقد

يكون أحد الزوجين ينتمي لعائلة مفككة في السابق فيرى في عائلة الشريك الجديدة مثلاً قوياً لعائلة مترابطة يكون الأب فيها مثلاً أعلى أو مثلاً ناجحاً ، مما يفيد أحدهما بالاتصال بنماذج مميزة تفيده في حياته ، أو قد يكسبه الأب أو الأم أو الأخ أو الأخت الذين كان يفتقدهم في حياته .

من الطبيعي أن تختلف نظرة أحد الشريكين عن عائلة شريكه ، ولكن كيفية التعامل مع الوضع الجديد وتقبله هو الذي يحدد النجاح أو الفشل في التفاهم بين الزوجين ، فإذا أحس أحدهما بالابتعاد عن عائلة الآخر أو أحس عدم القبول منها ، فلا يجب أن يهاجم الوضع كأن يقول «عائلتك لا تتقبلني» أو «أمك لا تحبني» أو «أبوك لا يفهمني» أو «أخوتك لا يبدون اهتماماً بي» .

بل يجب أن يكون الموقف حكيماً فيطلب الزوج من زوجته أو الزوجة من زوجها فرصة للتفاهم مع عائلة شريكه أكبر .

كفرد خارجي عن عائلة الزوج الجديدة لابد أن يكون هناك بعض الأمور التي لا تعجب أحد الزوجين في عائلة الآخر . أو قد تكون هناك أمور يفتقدها في عائلته فتعجبه في عائلة شريكه .

ولذلك يجب أن يتناقش الزوجان فيما يعجبهما وما لا يعجبهما في عائلتيهما «ولكن ليس في كل شيء» .

وما يستفيده الزوجان من ذلك أنه ستكون لديهما فكرة جيدة وقد تكون صحية يتعرف كل منهما من خلالها عن مفهوم الآخر عن الحياة العائلية ودورها .

سنة أولى زواج (٣)

الخوف من أن يتخلى أحد الزوجين عن عائلته وينجذب إلى عائلة الآخر هو أشد ما يؤرق عائلة الزوجين بعد زواجهما .

وما تحتاجه عائلة أي منهما هو أن تطمئن إلى أنها مازالت تلعب دوراً مهماً في حياة ابنها أو ابنتها . . . لذلك ، بداية ومنذ شهر العسل يجب ألا تنقطع الرابطة بينهما بالاتصال الهاتفي وتذكر المناسبات والزيارات المستمرة .

قد تحن الأم إلى قضاء وقت مع ابنها كما في السابق من دون شريكة ، ولذا يجب أن ترتب جلسات خاصة بينهما من حين لآخر حتى يستمر شعور الأهل بأن العلاقات بينهما مازالت وطيدة .

ولا يجب أن يحس أحد الشريكين بالإهانة أو التعدي على حقوقه عندما يزور شريكه والديه أو أحد إخوته منفرداً .

ولا يجب أن يبعدهما انبهارهما بصحبة بعضهما عن عائلتيهما ، فالصلات العائلية تدخل التجديد على الحياة الزوجية ، وسيأتي اليوم الذي تخبو فيه حدة الانجذاب والانبهار بهذه الحياة الجديدة وستعود الأيام عادية بين الزوجين وسيحتاجان إلى العائلة الكبيرة الممتدة لأخذ النصيحة أو الاستعانة بأحد أفراد العائلة في أمور الحياة . . . ولن يستطيعا ذلك إذا بدأ حياتهما بقطع الصلاة بعائلتيهما .

لذلك يجب أن يكون واضحاً لكل شريك مع شريكه بالقول والفعل أن أفراد عائلتيهما مازالوا يحتلون مكانة مهمة في حياتهما .

عائلة الزوج جديدة بالنسبة للزوجة وكذلك عائلة الزوجة جديدة بالنسبة للزوج ، ولذلك يجب أن يبدأ كل مهما بداية جديدة قوامها الاهتمام بهذه العائلة الجديدة وإعطاؤها فرصة لإثبات حسن النوايا بإيجاد أرضية مشتركة بينهما .

وإذا برز خلاف في الرأي وغالباً ما يحدث لابد أن يدرس هذا الخلاف بين الشريكين أولاً للوصول إلى رأي قريب من رأي العائلة يريح الطرفين ولكي ينجح الشريكان في تقريب وجهات النظر بينهما وبين عائلتيهما يجب أن يمتلكا القدرة على التفاهم والمرونة في التعامل .

وإذا كان الاثنان يؤمنان بأنهما لا غنى لهما عن عائلتيهما وهذا ما يجب أن يكون . لابد أن تبدأ العلاقة بينهما طبيعية سهلة .

مثلاً لا يجب أن يصر أحدهما على أن يعلن أحد الوالدين عن زيارته لهما قبل مدة . كان يقول أحدهما «إذا أرادت أمك أن تزورنا فيجب أن تخبرنا عن طريق الهاتف قبل مدة من زيارتها» مما يجعل الزيارة رسمية وثقيلة على نفس الوالدين .

فإن كان أحد الشريكين ممن يحب الرسميات ولا يحب أن يأتيه الناس وإن كان أحد والديه من غير موعد فليحدد يوماً في الأسبوع لزيارة والديه أو والدي زوجته أو إخوته أو إخوتها ، حتى يعلم الجميع أن الزيارة غير مقبولة في غير هذا الوقت ، مما يقلل كثيراً من سوء الفهم الذي يحدث بين كثير من الأزواج وعائلتيهما .

سنة أولى زواج (٤)

كل مقدمين على الزواج يحلمان بحياة مشتركة مليئة بالتفاهم قائمة على الاشتراك في الهوايات والأهداف والآمال والقيم وكثير من حديثي الزواج يحسدان نفسيهما في فترة الخطبة على التفاهم السائد بينهما ويظنان أنهما بالحب سيتغلبان على كثير من مشاكل حياتهما مهما كبرت .

ولكن مهما بلغت درجة التفاهم بين الاثنين ففي نقطة محددة ووقت محدد مهما طال أو قصر الوقت سيكتشف الشريكان أن زواجهما ليس مثالياً ١٠٠٪ وسيكتشفان أنهما لا يتفقان دائماً ولا يفكران أو يشعران أو يتصرفان بنفس الطريقة التي كانا يظنان في السابق أنهما يمتلكانها فستظهر في النهاية شخصية كل واحد منهما المتفردةوالمستقلة ، وسيكتشفان أن الخلفية المختلفة التي جاء منها كل واحد منهما لها الدور الأكبر في تشكيل حياته مهما حاول أو قرر صادقاً أن يتخلص منها . فتحصل الصدمة . . . فالحياة ليست سهلة وتحتاج إلى تنازلات من كلا الطرفين .

ونستطيع أن نعزو هذه الخلافات إلى نوعين :

النوع الأول : المتصل بالوراثة والتصرفات التي ولدت مع الإنسان كالشكل واللون والجنس والعيوب الخلقية والتي لم يكن يتوقع الشريك أنها ستحدث فرقاً في حياته مع شريكه .

والنوع الثاني : والذي يبدو حله في الظاهر سهلاً من مثل «أن أحد الشريكين يحب أن ينام مبكراً أو يصحو مبكراً ، أو أن أحدهما يحب الخروج والآخر يفضل البقاء في المنزل ، أو أن أحدهما يحب مشاهدة التلفزيون

والآخر لا يهتم . أحدهما يتمتع بالأكل والآخر لا يعيره اهتماماً ولا يراه أولوية . وهكذا .

هذه الاختلافات في المشارب لم يكن يعيرها أحد الشريكين اهتماماً ، فبدافع ما صمم قبل الزواج أن يتجاوزها ، أو أحس أنها لا تشكل عائقاً في طريق سعادته وقرر أن يتجاوز عنها أو يتغاضى والحقيقة أن هذه الاختلافات الصغيرة قد تؤدي إلى انفجارات كبيرة في حياة الزوجين .

هذا لا يعني أن كل ما أحبه الشريك في شريكه يختفي بعد الزواج ، ولا يعني أن كل صفاته الجيدة والتي قبله من أجلها تختفي . . . ولكن قبل الزواج يكون الاثنان مدفوعين لبعضهما إلى درجة الافتتان حتى أنهما لو أحسا بخطأ في شخصية أحدهما يتغافلان عنها ولا يريان إلا الإيجابيات في بعضهما البعض . فقبل الزواج يعتقدان أو هي الحقيقة يريان أنهما مشتركان في أشياء كثيرة ، ويقبلان على اهتمامات موحدة ، ويركزان فقط على نقاط الالتقاء بينهما ولا ينظران إلى الاختلافات إلا بعد الزواج وبعد أن تصبح العلاقة دائمة بينهما ، والحقيقة أن الشريكين لا يفترض أن لا يشيرا إلى أي نقص يلاحظانه في بعضهما ، فكل شيء سابق لأوانه ويرددان ويردد معهما ذووهما أن لكل مشكلة حلاً بعد الزواج مهما صغرت ، والحقيقة أن المشكلة الصغيرة قبل الزواج تصبح كبيرة بعد الزواج ولا يجب أن نغفل أي صغيرة لأن العلاقة قبل الزواج مازالت في الجانب السليم الذي يمكن التراجع عنه بسهولة ، فالانسحاب منها سهل ، بينما بعد الزواج تتعقد الأمور ويصبح الانسحاب صعباً .

يتداول الناس نكتا كثيرة عن الزواج ومقولات متعددة أشهرها «أن الزواج

يقتل الحب» وإلى حد ما يكون هذا صحيحاً لأن العلاقة في فترة الخطبة رومانسية إلى درجة الأحلام .

والزواج حقيقة وواقع يتعرف فيهما الشريكان على بعضهما من غير زيف ولا تمثيل ولا تظاهر .

الزواج يوحد اثنين بطريقة معقدة وأثناء فترة الخطبة ومحاولة كل طرف كسب ود الآخر وحبه وإعجابه لا يوجد وقت للتركيز على الهفوات والأخطاء الصغيرة في الشخصية ، ولكن عندما يمتلك أحدهما الآخر ويخلع النظارة الوردية التي يرى فيها شريكه يبدأ في رؤية الأشياء على حقيقتها .

وقد يستطيع أحد الشريكين تحمل الآخر والتغاضي عن كثير من هفواته عندما كان لا يراه إلا مرة أو مرتين في الأسبوع .

ولكن عندما يتأكد لأحدهما أنه سيعيش مع هذه الأخطاء والهفوات طوال حياته فإن التحمل لن يكون سهلاً .

سنة أولى زواج (٥)

أكثر الأزواج الجدد يشعرون بالأمن والراحة فيتنفسون الصعداء ويتركون أنفسهم على سجيتها وطبيعتها الأصلية . وكل يأخذ راحته فلا يحاولون أن يبدو في أحسن صورهم ، كما كانوا يفعلون أثناء فترة الخطوبة والتعارف .

لذلك يزيد وزن كثير منهم بعد الزواج ، فقد انزاح الضغط النفسي الذي كانوا من خلاله يحاولون الظهور بمظهر مختلف أمام شركائهم ، فلم يعودوا يحاسبون أنفسهم على تصرفاتهم ، وأخذوا راحتهم وأصبحوا يتصرفون على سجيتهم .

ومما هو شائع بعد الزواج ، وبعد الشعور بالطمأنينة والأمان في صحبة الشريك أن يرتد كل واحد منهما إلى عاداته وطبائعه السابقة ، وتختلف ردود أفعال الشركاء ناحية هذا التغير ، فبعضهم يسعد ويسر لأنه بدأ يكتشف أشياء جديدة في شريكة قد يحبها مثل بساطته ، طيبته ، مساعدته ، روحه المرحة ، وبعضهم قد يحبط ويحتج عندما يكتشف أن الشخصية التي أحبها في شريكه وتزوجه من أجلها قد تغيرت وأصبحت شخصية أخرى .

هناك معتقدات وقيم وأمال واحتياجات خفية لدى كل إنسان ، قد تكون مطمورة في أعماق نفسه ، وعندما يقترن بشريك حياته أو يتزوج ويحس بالأمن والراحةوالاطمئنان في حياته الجديدة تبدأ هذه المخفيات بالطفو على السطح . مثلاً : اكتشفت إحداهن أن زوجها بعد الزواج بفترة أصبح يريد أن يكون بيته مثلاً للأسرة الملتزمة بتعاليم الدين لم يفصح عن ذلك لزوجته قبل الزواج لأنه لم يفكر في ذلك من الأصل ولم يكن هذا الأمر مهماً عنده ، ولكنه

بعد أن تزوج وأحس بالقرب الشديد من زوجته ، أراد أن تشاركه التزامه الجديد ، والتجربة جديدة لديه ولديها . . ولكنها لم تتقبل ذلك منه لأنها لم تتفق على ذلك قبل الزواج . لم تكن تعرف ولم يكن هو يعرف أن الزواج في معظم الأحيان يدفع الناس لأن يعيدوا ترتيب حياتهم وقيمهم ومعتقداتهم وأولوياتهم ، فالزوج يرى أن المرأة بعد الزواج يجب أن تستقر ، وغالباً ما يقول : وماذا تريد بعد؟ فلديها زوج وبيت وحياة جديدة فيجب أن تخضع لقيم الدين والأخلاق والاستقرار وليس في ذلك ما يدعو إلى الاختلاف .

بينما هي تدَّعي أنه لم يخبرها قبل الزواج بذلك . . . ونسيت أن هذه قيم قد تربى عليها في السابق وفي بيت أهله وقد يكون أحبها في والديه أو أي مثل أعلى في مجتمعه ، والآن وبعد أن تزوج يريد أن يطبقها في حياته . . . وبينما ترى الزوجة أن هذا خروج على اتفاقهما يرى الزوج أن هذا شيء طبيعي لا يجب أن يؤدي إلى خلاف .

ويشير إلى ذلك المستشار الزواجي الدكتور «كلنورد ساجر» بقوله : «الناس لديهم آمال وتوقعات من الزواج شعورية ولا شعورية ، بعض هذه الآمال والتوقعات ظاهرة واضحة لديهم فيتعرف عليها الشركاء في بعضهم البعض وبعضها لا شعورية في داخل أنفسهم يحسونها ولكن لا يعبرون عنها ، وبعضها لا يدرون أنهم يمتلكونها . . . هذه الآمال والتوقعات المتصلة بالحياة الزوجية سواء أكانت ظاهرة أم خفية لابد أن تظهر بعد الزواج . . . وهذا ما يجعل الشركاء يتصرفون بطريقة مختلفة عنهم قبله .

سنة أولى زواج (٦)

بما أنه شيء طبيعي أن يكون هناك اختلافات في الشخصية والتصرف ونوع التفكير بين الزوجين، فلماذا إذن يستاء بعض الأزواج من هذه الاختلافات ويدعونها تؤثر على حياتهم الزوجية؟

يعلق العالم النفسي «اريك فروم» Erich Fromm في كتابه «فن الحب» The Art of Loving في الصفحة التاسعة، على هذه الحقيقة بقوله: «يستاء الناس عندما يكتشفون الاختلافات في الشخصية بينهم وبين من يحبون، لأن هذه الاختلافات دليل على التفرد والانفصال فيحس أحد الطرفين أنه منفصل عن الآخر بينما هو يود أن يكون واحداً معه» انتهى.

إنه شيء طبيعي أن يحاول المتزوجون أن يتحدوا اتحاداً كاملاً مع بعضهم وأن يحسوا بالتكامل مع من يحبون، ولذلك يحاول كل زوج رجل أو امرأة أن يجعل الآخر نسخة منه، أو أن يحاول تشكيله كما يريد هو «ولهذا نسمع دائماً عمن يريد الزواج ممن هي أصغر منه كثيراً بدعوى تشكيلها كما يريد» ولنا في هذا الموضوع حديث آخر.

وننسى حقيقة هامة وهي أن بعض الزيجات ناجحة جداً بين أزواج بينهم اختلافات كثيرة، وبدلاً من أن تفشل زيجاتهم نجحت نجاحاً باهراً لأنهم لا يسعون إلى السيطرة على بعضهم وتحويل الشريك إلى نسخة منهم.

يقول المستشار الزواجي النفسي «كلفورد جي سجر» Clifford. J Sager في كتابه Theropy marrige contracts and Couples «عقود الزواج والإرشاد الزواجي» في رده على هذا السؤال: «لماذا تكون الاختلافات بين الزوجين سبباً في المشاكل؟».

يقول : السبب أن كل طرف يأتي للزواج ولديه فكر معين ومحدد فيما يتوقع من الطرف الآخر . وماذا يريد هو أن يعطي ، وماذا يريد أن يأخذ . وعندما لا تتحقق له هذه الأشياء التي يريدها ، يحس بالفشل ، وإحساسه بالفشل نابع من إحساسه بعدم حصوله على ما يرغب ويحب من شريكه .

وردود الفعل هذه التي يحسها أحد الزوجين نحو شريكه عندما يكتشف الاختلافات بينهما . لو رجع بذاكرته إلى الوراء سيجد أنها هي نفسها التي يحسها نحو عائلته أو نحو أي علاقة مع أي إنسان في مجتمعه ، فما نتوقعه من الناس قد لانحصل عليه ويبقى :

إما أن نسدد ونقارب وننجح ، وإما أن نختلف ونثور ونفشل .

سنة أولى زواج (٧)

من المهم أن يركز المتزوجون حديثاً النظر إلى اختلافاتهم حتى يحددوا كيفية التصرف حيالها والعمل على حلها لتستمر العلاقة ولاتكون هذه الاختلافات سبباً في قطعها .

تقترح «مريام آروند» Mariam Arond و«صامويل باوكر» Samuel Pauker في برنامج «أوبرا» Oprah الشهير على المتزوجين حديثاً هذه الخطوات التي قد تؤدي إلى تقليل الفجوة بين الشريكين وتؤدي إلى نجاح العلاقة الزوجية والكلام موجه منهما للمرأة على وجه الخصوص .

١ ـ تعاطي مع زوجك ، وضعي نفسك مكانه ، فكما أن هناك أشياء في شخصك لا تحبين تغييرها فكذلك هو .

انظري إلى الأشياء التي تؤدي إلى الاختلاف بينك وبينه من وجهة نظره هو ، لعلك تقدرينها وتفهمينها وتتقبلينها .

٢ ـ لا تشكّي دائماً في مقاصده ، وستجدين أنك من السهل أن تتقبلي أي تصرف لزوجك عندما تتأكدين أن هذه التصرفات لا تعجبك منه ليست مقصودة لذاتها وليست موجهة ضدك ، وكلما كانت ثقتك بنفسك كبيرة كلما زادت قدرتك على تعرف هذه الحقيقة وهي أن زوجك له شخصية مستقلة .

٣ ـ ركزي على الأشياء المشتركة بينكما ، ففي أحيان كثيرة وفي بعض فترات الزواج تكون الاختلافات في الشخصية بين الزوجين أكثر ظهوراً وبروزاً من الأشياء المشتركة وأحياناً أخرى يحدث العكس .

ولابد من مواجهة هذه الحقيقة وهي أن ما جذب أحدكما للآخر عند قبولكما الارتباط هو الأشياء المشتركة بينكما ، ولذلك لابد أن يركز كل منكما على الأشياء المشتركة ويحاول تثبيتها بدلاً من إضاعة الوقت في إبراز الاختلافات ورعايتها لتؤدي إلى المشكلات .

٤ ـ اتفقا على ألا تتفقا : إذ ليس من السهل ولا من الطبيعي على الزوجين أو أي اثنين أن يتفقا دائماً على كل شيء ، ولذلك لابد من تقبل هذه الحقيقة بقدر الإمكان ، لأن هذا سيؤدي إلى أن يعرف كل منكما ويتقبل ويحترم في الوقت نفسه كونكما شخصين مختلفين لهما احتياجات ورغبات شخصية مختلفة .

لن نقول إن هذه خطوة سهلة جداً ولكنها ستكون مثل العادة عندما تتوقف الزوجة أو الزوج عن الإلحاح الدائم بأن يغير أحدهما من شخصية الآخر . وبالتدريج سيخف الانتقاد وستتحسن العلاقة الزوجية عندما لايحس كل واحد منهما بالضغط من الآخر في محاولة لتغييره .

السوار البلاستيكي (١)

ما الذي يغير الرجل فجأة

إذا لم تسنح للرجل فرصةالابتعاد عن زوجته قليلاً ليجدد نشاطه فلن يحس بحلاوة الرغبة للعودة إليها والتقرب منها .

مهم جداً أن تعرف المرأة أو أن تفهم أنها إذا أصرت أن يكون زوجها جياش العاطفة دائماًنحوها فإنهاتدفعه لأن يهرب منها .

يقول «جون جري» إنه يقدم دورات للرجال والنساء وعندما يشرح لهم هذه القضية بالذات يطلب أو يعطي كل واحد منهم «سواراً بلاستيكياً» عريضاً ويطلب من كل واحد منهم أن يلبسه في معصمه اليسار وأن يسحبه إلى ناحية اليمين ، فسيجدون أنه يمتد بمقدار ١٢ إنشاً وتنتهي قدرته على التمدد عند هذا الحد ولا يبقى أمامه إلا أن يعود إلى مكانه وألا ينقطع ، وعندما نترك سحبه فإنه يرجع بقوة يقفز قفزاً» .

وهكذا الرجل فإنه يشبه هذا السوار عندما يبتعد ويأخذ الوقت الذي يريد من الابتعاد يعود مسرعاً وبقوة إلى مكانه الطبيعي . وهو في ابتعاده يبدأ عملية تحول عاطفية نفسية . فهو نفسه الرجل الذي اختار الابتعاد ليتنفس هو نفسه الذي يحس أنه لا يستطيع الاستغناء عن زوجته وشريكته التي اعتقدت أنه لا يهتم بها وتوقف عن حبها . وهو في ابتعاده يصحو شعوره القوي بأنه يريد من يحب ! .

هذا الوضع محيِّر للنساء اللواتي إذا ابتعدن عن أزواجهن بسبب خلاف ما فإنهن يحتجن إلى وقت للتأقلم مع العودة .

وإذا لم تفهم النساء أن الرجال يختلفون في عواطفهم فستنشأ عندها حالة من عدم الثقة بينهما تزيد الفجوة وتقلل فرص التفاهم . ليس المطلوب من المرأة فقط أن تفهم هذا الوضع فكذلك الرجل يجب أن يعرف نفسه ويعرف الاختلاف بينه وبين زوجته ، فعندما يعود إليها في لهفة وقبل أن تتهيأ نفسياً يجب أن يعرف أنها تحتاج إلى وقت ومناقشة هادئة لإعادة العلاقة الحميمة بينهما خاصة إذا كانت تشعر بأنها مجروحة ومظلومة ، من غير هذا الفهم من الاثنين فإن الرجل حتماً سيقل صبره لأنه يريد أن يعود وكأن شيئاً لم يحدث بينما المرأة لا تزال في حيرة من سبب ابتعاده عنها وتريد تفسيراً لذلك ، يقول الشاعر :

سـافـري إلى جـزر الحلم

فـإن الرجـيل قـد يدنيك

(١) مقالات مترجمة ومقتبسة من كتاب : «الرجال من كوكب مارس والنساء من كوكب فينوس» للكاتب «جون جري» ، مطعمة بأمثلة واستشهادات من واقعنا .

men are from mars, [illegible] from venus - Jone Gray

السوار البلاستيكي
لماذا يبتعد الرجال؟
ولماذا تخاف النساء من ابتعادهم؟

يشعر الرجل بحاجته إلى الاستقلالية بعد أن يشبع حاجته العاطفية من المرأة . فيكون الرد الطبيعي عند المرأة هو الشعور بالخوف ، ما لا تعرفه المرأة أن الرجل عندما يبتعد ويشبع حاجته النفسية إلى الاستقلال فإنه يحس فجأة بأنه يريدها ويريد العودة إليها . الحقيقة أن الرجل تنتابه وتتنازعه حاجتان : حاجة الحنين إلى أيام العزوبية والاستقلال وحاجة الحب والقرب من الزوجة .

مثال : تقول مريم ـ والتي تحدثنا عنها سابقاً تقول : في بداية زواجنا كان تشوق زوجي لي قوياً وكان يحب أن يسعدني ويتقرب مني ونجح في ذلك فبادلته نفس الشعور والإحساس وتقربت منه بنفس القوة . . وعندما أخبرته بمقدار حبي له ازداد حباً لي وقرباً مني . وفي قمة التفاهم والانسجام بيننا وفي قمة شعور زوجي بمثاليته . فجأة حدث تغيير عليه لم أفهمه . . فقد أصبح كل ما نقوله لبعضنا أو نفعله من أجل بعضنا عادياً ومملاً ولا يثير شوقاً ولا إحساساً ، وتوقفت أشواقنا لبعضنا عند هذا الحد . انتهى كلام مريم .

نقول لها : هذا ما يحدث للرجل عندما يشبع كل رغباته من المرأة فبالرغم من أن حاجات الرجل هي نفسها حاجات المرأة وبالرغم من أن إشباع حاجاته تجعله يحس بالرضا والسعادة إلا أن قلقاً ينمو داخله يشعره بأنه اقترب كثيراً واستهلك نفسه وعواطفه ولابد من الابتعاد قليلاً ، ليستعيد نشاطه . ولأنه أشبع حاجاته من القرب فإنه يشعر إنه يريد أن يشبع استقلاليته بالابتعاد ولترتيب أوراق عواطفه .

ولما انسحب زوج مريم من غير مقدمات ولا تفسير لمواقفه كانت ردة فعلها الخوف المرعب والهلع والذعر ، مما جعلها تكتم أنفاسه بأسئلتها واعتقدت أنها أخطأت في حقه ، وأنه يتوقع منها أن تعتذر له ، وتتقرب منه كما كانت تفعل دائماً كل ذلك خوفاً من فقده .

مما زاد الأمور سوءاً إذ شعرت بعجزها عن استعادته ، لم تكن تعلم أن هذا جزءاً من شخصيته ونتيجة حتمية لدورته العاطفية .

يقول الشاعر :

اتركيني حتي أفكر فيك

وابعدي خطوتين كي اشتهيك

السوار البلاستيكي

لماذا الشك المتبادل بين الرجل والمرأة؟

فهم دورة الرجل العاطفية يجعلنا نكتشف بسهولة ما الذي يسبب الشك المتبادل بين الرجل والمرأة خلال حياتهما الزوجية .

نرجع لمثلنا السابق عندما لم تساعد مريم زوجها على أن يجد ذاته في البعد عنها قليلاً ، اعتبرته لا يحبها ، فلم تعطه فرصة للابتعاد والبحث عن ذاته ، وجعلته محاولتها التقرب منه ومحاصرته والاستفسار عنه يفقد رغبته شيئاً فشيئاً بالقرب منها ، مما جعله هو نفسه يعتقد أنه لم يعد يحبها .

وعندما تعلمت كيف تترك فرصة لزوجها للتنفس وجدت أنها بذلك تعمل على عودته إليها وأخذت تعود نفسها على عدم ملاحقته عندما تحس منه نفوراً أو حاجة للابتعاد ، وهي متأكدة أنه لا يعاني شيئاً وأنه سيعود لها أولاً وأخيراً .

وكلما زادت ثقتها بذلك قل خوفها من فقده ، وأخذت تستعد بأشياء جميلة تستقبله بها عندما يعود ، ووجدت أنها كلما اطمأنت وقبلت حالته النفسية العاطفية كلما أسرع بالعودة لها .

وعندما عرف زوجها أنها تفهم حالته العاطفية النفسية بدأ هو يعرف كذلك احتياجاته وعواطفه فأصبح أكثر ثقة بنفسه ويحبه لزوجته ، وأصبح قادراً على أن يلتزم بمتطلبات حياته الزوجية .

وأصبح سر نجاح مريم وزوجها فهمهما وقبولهما لمقولة أن الرجال كالأسورة البلاستيكية .

إذا لم نعرف ولم نقتنع بأن الرجال مثل الأسورة البلاستيكية فسنسيء فهم ردود أفعالهم حتما ، مما يحدث عدم فهم عام بين النساء ، عندما تقول الزوجة لزوجها؟ «اجلس لنناقش الأمر» رد فعل الرجل الطبيعي هو إبعاد نفسه ، في حين أنها تريد أن تفتح نقاشاً حول الموضوع لتحل المشكلة ، فهي تتقرب منه ولا تريد أن يبتعد عنها ، ولكن ما يحدث أنه يبتعد ، والشكوى التي نسمعها دائماً من النساء لا تعدو ذلك «كلما تقربت منه ابتعد عني فهو لا يهتم بمشاعري ، وتصل إلى نتيجة متسرعة خاطئة بأنه «لم يعد يهتم بها أو يحبها» .

ونظرية الأسورة البلاستيكية تثبت أن الرجل يهتم كثيراً ولكنه لابد أن يبتعد أحياناً ، وعندما يبتعد لا يعني هذا أنه لا يريد الحديث لزوجته ، هو فقط يريد وقتاً ولو قصيراً يقضيه مع نفسه ، من غير أن يتحمل مسؤولية . ويرى أن هذا وقت يجب أن يقضيه مع نفسه ويهتم بها ، وعندما يعود سيكون مستعداً للكلام ولكن ليس قبل ذلك . إلى حد ما يحس الرجل أنه يفقد ذاته بذات زوجته لأنه يعيش احتياجاتها ومشكلاتها وعواطفها ، مما يفقده احساسه بنفسه وحاجاته ذاته ، وابتعاده يسمح له باستعادة حدوده مما يشبع حاجاته ويشعره بذاته .

ويختلف تفسير هذا الابتعاد من رجل لآخر ، فيكون عند بعضهم مجرد شعور غامض بالحاجة إلى الابتعاد وآخرون يرددون «نحن بحاجة إلى مساحة نتنفس بها» ، بينما آخرون يقولون «نحن بحاجة إلى وقت قصير نقضيه لوحدنا مع أنفسنا» .

مهما اختلف التفسير من رجل لآخر فالنتيجة واحدة وهي أن الرجل يبتعد لأنه يريد أن يشبع حاجة يفتقدها ويريد أن يعتني بنفسه لوحده لبعض الوقت ، وكما أننا لا نقرر متى نجوع فكذلك الرجل لا يختار لنفسه موعد الابتعاد فهي حالة نفسية أو إحساس بالرغبة الشديدة من داخل نفسه للابتعاد .

إذا فهمت النساء هذه الحالة جيداً فسيسهل عليهن فهم الموضوع ثم علاجه في المستقبل .

الرجال يختلفون عن النساء
والنساء يختلفن عن الرجال(١)

يخطئ الرجال والنساء عندما يعتقدون أنهم متشابهون ، وتشوب علاقاتهم ببعضهم التوقعات غير الحقيقية والمبهمة .

فتتوقع النساء أن الرجال سيعملون نفس ما تعمله النساء عندما يحببن وكذلك الرجال يتوقعون أن تقوم النساء بنفس ردود الأفعال التي يقومون هم بها عندما يحبون زوجاتهم .

وبدون النظرة الواقعية الصحيحة لردود أفعال الطرفين وبأن استجاباتهما مختلفة فسيتعرض الرجال والنساء للأذى في مشاعرهم وينتهون بمعارك مع أقرب الناس لهم وأكثرهم حباً لهم .

أما إذا تفهمنا الوضع وآمنا وتذكرنا أن الرجال والنساء مختلفون وأنهما كما يقول «جون جري» مؤلف كتاب «النساء من كوكب فينوس والرجال من كوكب مارس» من كوكبين مختلفين ، فإننا سيسهل علينا تفسير ردود أفعال وتصرفات كل طرف نحو الآخر وستصبح الحرب القديمة بين الجنسين نابعة فقط من عدم الفهم لطبيعة كل منهما . وسندخل مرحلة جديدة من الفهم المتبادل للعلاقة بين الجنسين . وستعمر قلوبنا بالمحبة لبعضنا كما أنها ستعمر بالإحساس بالقوة التي تقرب آمالنا وأحلامنا . ونعرف ماذا نريد من حياتنا . وستصبح علاقاتنا ببعضنا مختلفة قائمة على حب كل طرف للآخر وسيعمل كل ما بوسعه للآخر لتنجح العلاقة بينهما .

وبهذه الرؤية الجديدة سنفهم محاولات الطرف الآخر وطريقته في إظهار

حبه وستنزاح غمامة الشك وعدم الفهم بين الرجال والنساء وعندما ننظر للعلاقة بين الجنسين على أنها نابعة من شخصيتين مختلفتين أو بينهما اختلاف ، ستتغير بالضرورة علاقة النساء بالرجال إلى الأحسن . وبدلاً من أن يحس أحدهما بأنه غير مقبول من الآخر أو غير مقدر سيحس بأن الحب موجود دائماً بينهما حتى لو زال لفترة .

في قديم الزمان كان السلام يعم العلاقة الزوجية في عالم شاق متقشف ، فقد كانت المرأة تحس بأنها مقدرة ومحبوبة ومحترمة لأن رجلها يخرج كل يوم من البيت في محاولة لتوفير حياة كريمة لها في ظل ظروف شاقة ، فلم تكن تتوقع منه أن يكون حساساً أو محباً أو متحدثاً لبقاً ولم تكن هذه الكلمات موجودة في قاموس الرجل ، فهو يكدح ليوفر لها حياة كريمة ولا وقت لديه للعواطف .

في ذلك الوقت كان الرجل يحس أنه مقدر ومحترم من نسائه لأن الحياة صعبة وهو يخوض غمارها ليوفر لهن الحياة الكريمة .

عندما كانت الحياة صعبة كانت العلاقات بين الجنسين سهلة ، فقد كان لكل من الرجل والمرأة عالمه الخاص والمختلف عن الآخر ، يعتمدان على بعضهما من أجل إشباع حاجتهما الأساسية للغذاء والبقاء وإنجاب الأبناء وتوفير المأوى والأمن . كل هذه الأشياء أو الحاجات توجههما للاعتماد على بعضهما ، لأن توفير احتياجاتهما الأساسية السابقة يحتاج إلى مهارات خاصة ، فالرجال ممولون وحامون للنساء ، والنساء حافظات لبيوت الرجال والأبناء .

فكان الانفصال طبيعياً بينهما والاختلاف معروفاً ومقدراً ، أما الآن وفي وقتنا الحاضر تغيرت الحياة تغيراً كبيراً ، ومأساوياً في بعض الأحيان ، فلم تعد النساء تعتمد على الرجال كالسابق ، وسياسة أجدادنا توزيع الأدوار بين الرجال والنساء أصبحت قديمة لا تصلح لوقتنا الحاضر .

ولأول مرة بعد تاريخ العلاقات الطويلة بين النساء والرجال أصبح كل طرف ينظر للعلاقة الزوجية على أنها حاجة أولية للحب والعاطفة والسعادة والقرب ، وأصبحت العاطفة بين الجنسين هي أهم متطلبات العلاقة الزوجية والارتباط بين الرجل والمرأة .

ما لم تعلمه لنا أمهاتنا ولم يعرف عنه آباؤنا شيئاً هو كيف نشبع حاجة شركائنا العاطفية من غير أن نضحي باحتياجاتنا الخاصة منها .

الاختلاف العاطفي بين الرجال والنساء

لا يحس الجنسان «الرجل والمرأة باختلاف حاجاتهما العاطفية ، ولذلك لا يعرفان كيف يساعدان بعضهما ، فكل منهما يعتقد أن الآخر لديه نفس الحاجات والرغبات ، ولهذا ينشأ عدم الرضا والامتعاض عند كل طرف نحو الطرف الآخر .

معظم الرجال والنساء يعتقدون أنهم يعطون ويعطون لشركائهم ولا يأخذون شيئاً في المقابل ، ومعظمهم يعتقدون أنهم غير مقدرين .

والحقيقة أن كلاً منهما يعطي للآخر ولكن ليس بالطريقة المرغوبة أو الصحيحة . مثلاً الزوجة تعتقد أنها بسؤالها المتواصل وقلقها الشديد على زوجها تعتقد أن هذا دليل على حبها الشديد له ـ وكما بينا سابقاً أن هذا الاعتناء الكبير قد يزعج الرجل ـ فقد يتراءى له أنها تحاصره وتحاول الهيمنة عليه فيحاول الابتعاد عنها ، فتحتار المرأة لأنها لو أعطيت هذا الاهتمام لقدرته فمحاولاتها بأن تكون محبة ومتفاونية قد لا تنال إلا التجاهل من الرجل وكذلك الرجال يعتقدون أنهم محبون لزوجاتهم ويؤدون فروض المحبة لهن ولكن الطريقة التي يعبرون بها عن حبهم تجعل النساء يشعرن بأنهن مهملات من قبل الرجال .

مثلاً : عندما تتأثر المرأة من موقف يمر بحياتها يعتقد الرجل أنه يواسيها عندما يقلل من أهمية مشكلتها من غير قصد ، فقد يقول لها : «لماذا القلق فليس الأمر مهماً إلى هذا الدرجة» ، أو قد يتجاهل غضبها أو حزنها معتقداً أنه يتركها لتهدأ . وأقلها أن يقول لها : «إذا لم تكوني مرتاحة في عملك

فاتركيه» ، أو «إذا كانت هذه الصديقة تستفزك فاتركيها» وما يعتقده الرجل أنه وقوف إلى جانب المرأة ، تعتقد المرأة أنه عدم اهتمام وتجاهل وتصغير لمشكلتها .

المرأة عندما تتضايق من شيء تحتاج لمن يسمع لها ويفهم إحساسها ، وكذلك الرجل في المقابل .

إذا لم يفرق الرجل بين حاجاته وحاجات زوجته فلن يفهم لماذا تفشل محاولاته معها .

ومعظم عُقَد النساء والرجال العاطفية سببها باختصار حاجتهم إلى الحب والفهم .

فلكل من الرجل والمرأة حاجات عاطفية مختلفة ومهمة لكليهما ، فالرجل يحتاج من المرأة إلى الثقة والقبول والتقدير والإعجاب والاستحسان والتشجيع . أما المرأة فما تحتاجه من الرجل فيتمثل في حاجتها إلى الاهتمام والعناية والتفهم والاحترام والإخلاص وشرعية العلاقة وإعادة الثقة . وإشباع هذه الحاجات عند كل طرف وفهمها لما يحتاجه كل طرف من شريكه . أو تبين لكل واحد ما هو مطلوب منه ناحية شريكه ولكن ذلك لا يعني أن حاجات الرجل أو حاجات المرأة تقف عند الحاجات السابقة الست ولا يعني أن الرجل لا يحتاج لما تحتاجه المرأة ، والمرأة كذلك لا تحتاج إلى ما يحتاجه الرجل » فالرجل يحتاج إلى العناية والفهم وإلى الاحترام والإخلاص والاستحسان والتشجيع وما نعني بالحاجات الأولية هو أن الرجل أو المرأة يحتاجان هذه الأشياء وعندما يشبعان حاجاتهما الأساسية يستقبلان غيرها من أنواع التقدير الأخرى .

فالرجل عندما يشبع حاجاته الأولية يصبح مستعداً لأن يستقبل أو يتقبل ما يلائمه من حاجات المرأة وبالعكس .

هذه المعرفة بالحاجات الأولية لكل طرف هي السر القوي لنجاح العلاقة بين الزوجين أو الجنسين على وجه الأرض .

ومعرفتنا بأننا مختلفون تساعدنا على تقبل أن لكل منا حاجات أولية مختلفة ، مثلاً المرأة قد تعطي وتنسى أن ما يريده شريكها شيء آخر . . . فقد تطيعه وهو يريد منها أن تحترمه وقد تخافه وهو يريد منها أن تقدره والرجال كذلك قد يركزون على إشباع حاجاتهم ويعتقدون أن شريكاتهم يشاركنهم نفس الحاجات فعمله الدائب لإثبات ذاته يعتقده كافياً لزوجته أليس ذلك من أجلها وفي الحقيقة قد لا يحقق هذا شيئاً لها .

ولذلك عندما يشبع كل شريك حاجات شريكه الأولية فهو يعطيه ما يحتاجه من ثقة وتقبل .

فعندما يبين الرجل عنايته بزوجته وفهمه لها فهي رأساً سترجع له المعروف بأن تعطيه ثقتها الكاملة وتقبلها . وكذلك الرجل عندما تعبر له المرأة عن ثقتها فردة فعله الطبيعية أن يعطيها الاهتمام الذي تريده .

ما بعد الطلاق

الحلقة الأولى

التشبث بالماضي وبأحداثه مضيعة للوقت وللطاقة ـ الطاقة التي من الممكن أن نوجهها لبناء الحاضر أو التخطيط للمستقبل . تقول إحدى المطلقات : «لقد عشت في الماضي سنوات عديدة ، أتخيل كل ما حدث فيه وإعيد الشريط باستمرار حتى إنه سيطر علي سيطرة تامة فلا أفكر إلا فيه ولا أتحدث إلا عنه لدرجة أنني أصبحت أشعر بالذنب تجاه بعض أحداثه وتجاه ما فعلته أو ما فعله زوجي السابق تجاهي ، إلى أن أصبح أو تحول كل خطأ في هذا الماضي وكأنه بسببي أنا فحسب .

ولم أستطع التخلص من هذا الماضي . . استسلمت للغضب سنوات وكلما قيل لي : انس . . قلت : كيف أنسى الألم؟ كيف أنسى شبابي الذي ضاع؟ حاولت نسيان هذا الماضي ولكنني لم أتوقف عن التفكير فيه . . أصبح كالسحابة السوداء تمشي فوق رأسي أينما ذهبت وفي أى مكان حللت لا أستطيع التخلص منه .

الحقيقة أنني كنت خائفة من ترك الماضي لأنه شيء أعرفه ، وخائفة من حاضري ومستقبلي وما يخبئه لي» . وتكمل : «لقد شفيت الآن تماماً . . . والحقيقة أن الشفاء أتى متأخراً وأخذ وقتاً طويلاً . . تعلمت من هذه التجربة أنني لن أستطيع أن أنسى هذا الماضي ولكنني احتاج إلى دواء يشفيني منه . أحتاج إلى أن أتخلص من أي شعور يربطني به خاصة شعور الغضب من فشلي . . أحتاج إلى أن أتوقف عن لوم نفسي ، عن الأشياء المؤلمة التي حدثت

لي ، وأن أثق بإرادة الله ونصيبي وأن ما حصل مقدر لي . بعدما تعلمت أن أتوقف عن الشعور بالمرارة والأسف على ما فات وأن أشكر الله وأحمده على أشياء كثيرة بقيت لي .

الآن عندما أنظر إلى الماضي أشكر الله بأن شفيت منه وأحمد الله أن بقيت لي منه بعض الذكريات ، أحمد الله أن أصبحت أنظر إلى الماضي بعين فاحصة وآخذ منه بعض العبر وأحمد الله أنني أصبحت أسيطر على تفكيري بالماضي أكثر من ذي قبل .

لقد شفيت من أسوأ ما حدث لي وأصبحت أعيش بسلام مع نفسي ومع الماضي ، وعرفت أن شفائي من ذلك الماضي أعطاني قوة لأساعد غيري ممن يعانين من نفس مشكلتي . . أصبحت قادرة على أن أستمد قوة من الماضي وبأن ما حدث فيه أعطاني قوة في الشخصية وقوة تحمل ، ومن خلالهما طورت قدراتي الأخرى لبناء نفسي وحياتي الجديدة ، وأهم ما في الأمر أنني أصبحت أدين للماضي وعلاقتي الفاشلة بما أنا فيه من نجاح وتقدم في وقتي الحاضر ، ومما تعلمته الرضا بالواقع من غير إحساس بالذنب أو الغضب أو اتهام الآخرين بما حل بي أو الخجل من وضعي إلى أن تقبلت السنوات التي أضعتها بعد طلاقي في الحزن والأسى وأصبحت أراها واقعاً لابد أن أعيشه بعد تجربتي حتى أستطيع الوقوف على قدمي مرة أخرى .

اكتشفت أننا لا نستطيع أن نسيطر على الماضي أو نحوله أو نغيره ولكننا نستطيع أن نحوله إلى نجاح وأداة للشفاء بتقبله كما هو وتقبل أنفسنا كمشاركين في صنعه .

ما بعد الطلاق

الحلقة الثانية

في مرحلة التأقلم مع الوضع الجديد والشفاء من الماضي قد تبدو لنا الأمور سيئة مادياً ، واجتماعياً ، وصحياً . ولكن لنعلم أن هذه حالة مؤقتة ، وحالة طبيعية من حالات مرحلة الشفاء الكلي ، قد تستمر هذه الحالات لفترة من الزمن ولكنها لن تدوم .

فلنعمل لنشفى وسيتحول العسر إلى يسر ، وما ضاقت إلا وفرجت ، وستتعدل الأمور ، وقد تصبح أحسن مما كانت في السابق ، وقد تكون هذه المرحلة أساساً قوياً لحياة جديدة متجددة . في مرحلة ما بعد الطلاق قد نتخذ طرقاً متعددة نرى أنها تقربنا من الهدف وهو التخلص من الألم والحزن والوحدة . قد يزداد التصاقنا بأقرب الناس لنا من العائلة أو الأقارب القريبين نفتح لهم قلوبنا ونتعلم منهم ونتعلق بهم . وقد نبتعد عن الأهل ابتعاداً تاماً لفترة ونلجأ للأصدقاء ليست هناك طريقة واحدة معتمدة للتعامل مع هذه الفترة فالأمر يرجع للمطلقة نفسها تختار الطريقة التي تناسبها وتناسب احتياجاتها الخاصة في هذه الفترة .

الجديد في مرحلة الشفاء والشيء الذي لم نتعوده في المرحلة السابقة له هو أننا نملك حرية الاختيار ، قد نريد أن نضع حدوداً فاصلة لعلاقاتنا بالأهل والأصدقاء . وقد نختار الطريقة التي تناسبنا من غير أن نحس بالذنب أو بأننا مضطرون لتفسير مواقفنا لأي كان حتى مع المتخصصين الذين يمكن أن نلجأ إليهم لمساعدتنا .

الهدف الأول والأخير لنا يجب أن يكون كيف نعتني بأنفسنا في هذه الفترة ، كيف نحب أنفسنا ، كيف نعيش حياة صحية سليمة لأنفسنا وبأنفسنا ، من غير تدخل من أحد . . يجب أن يكون قرارنا في أيدينا لا نعتمد فيه على أحد . . ولذلك لا مانع من أن نقول : «لا» لكل قرار لا يكون في صالحنا .

إذن هدفنا الأساسي في هذه الفترة «فترة النقاهة والشفاء» هو أن نشعر بالارتياح مع وضعنا الجديد وأن نعيش بسلام مع أنفسنا ومع محيطنا . ولكي يحدث ذلك لابد أن تكون لدينا رغبة لمواجهة الأذى والمرور فوق جسر الآلام لنصل إلى الراحة والطمأنينة .

عندما نتحدث عن مواجهة القلق في هذه الفترة ، نحن لا نتحدث عن الحالات المستعصية التي تبحث عن الألم بحثاً لتعيش من خلاله ، نحن نتحدث عن حالات قلق الأسوياء التي يمر بها كل ذي إحساس يعيش هذا الوضع . ولابد من حرارة المرض لنحس حلاوة الشفاء . فالذي يمرض ويحتاج لجراحة لا يحس بالألم أثناءها ولكن يتأجج هذا الشعور بعد الفراغ منها . وهذا ما يحدث لنا ففي مرحلة ما بعد الطلاق نمر بحالات جراحة لنفسياتنا عاطفية وعقلية وروحية ، وأثناء هذه الجراحة أو الحالات نحن نقطع من أجسادنا وأنفسنا الأجزاء التي تؤلمنا أو الأجزاء المريضة والمعدية ولا تخلو العملية من الألم .

ولكن الله خلقنا أقوياء أسوياء لنتجاوز الألم وننجو من آثاره العاطفية المؤقتة !

وهكذا عندما نمتلك القدرة على مواجهة الألم والشعور بعدم الارتياح عندها سيكون الوقت قد حان لأن نشفى .

ما بعد الطلاق

الحلقة الثالثة

في الفترة التي تعقب الطلاق والتي نسميها فترة الشفاء من الصدمة قد نجاهد أنفسنا لنحصل على القبول : قبولنا لأنفسنا في وضعنا الجديد ، قبولنا لماضينا كما كان لا كما كان يجب أن يكون ، قبولنا لتفهم الآخرين لنا ، قبولنا لظروفنا الحالية .

قبولنا لكل ما سبق ، سيؤدي حتماً إلى أن نعيش بسلام ونصل إلى الشفاء ومن ثم إلى الحرية والتخلص من الماضي أو من ذكريات الماضي المؤلمة . والوصول إلى هذه المرحلة عن طريق تقبلنا للوضع الجديد لا يتأتى دفعة واحدة . لابد أن نمر بمراحل متعددة قبل أن نصل إلى مرحلة الشفاء . يجب أن نمر بمرحلة : عدم التصديق ، ومرحلة الغضب ، والمساومة والحزن ولنسم هذه المراحلة بـ «تطور الحزن» أو بـ «خطوات الألم» .

قد يثبط الحزن العزيمة ، وقد يؤدي إلى الشك والاضطراب ، قد نتذبذب ونتأرجح بين حزننا وعدم تصديقنا لما حدث ، وقد نفقد توازننا ، قد لا يفهم الآخرون ما نريد ، وقد لا نفهم نحن أنفسنا ولا لماذا نتصرف هكذا ، كل هذه الحالات قد نمر بها في فترة الحزن هذه .

ولكن يوماً ما ستتضح لنا الرؤية وسنصحو على رؤية جديدة لأنفسنا وتنقشع الغمة ونجد أنفسنا نقاوم لمواجهة الحقيقة وتقبلها وهي أن حياتنا تغيرت ولم تعد كما كانت .

ويجب علينا ألا نقلق ما دمنا قد عرفنا أننا نمر بمراحل لابد أن نمر بها بعد أي تغير في حياتنا .

فقط سنصعد هذه الدرجات واحدة واحدة ، إلى أن نصل إلى بر الأمان ، المهم أن نفهم أنفسنا في هذه المرحلة ونفهم أننا نمر بمرحلة جديدة ونتقبل الحزن والألم كجزء من هذا التغير ومراحله كما تقبله كثير من الناس قبلنا . عندما نقبل هذه الحقيقة فنحن إنما نتقبل الحياة بأسرها وبعض الخبراء يسمي هذه الخطوات أو المراحل بـ «برنامج التعامل مع الفقد» أو «برنامج التعامل مع الحزن» ويعلموننا كيف نحزن .

عادة هم يطلبون منا أن نقاوم ، وأحياناً يطلبون منا أن نعبر عن غضبنا وننفس عما بداخلنا ، وغالباً ما يطلبون منا أن نستسلم للألم تقول «اليزابيث كبلرروس» : الحزن يمر بخمس مراحل : الإنكار - الغضب - المساومة - الحزن وأخيراً التقبل ، هكذا نحزن وهكذا نتقبل الوضع الجديد وهكذا نسامح وهكذا يكون رد فعلنا لكل تغير تفرضه الحياة علينا .

بالرغم من أن هذه الخطوات الخمس مرتبة هنا ونحن نتحدث عنها بترتيب على الورق إلا أنها ليست كذلك في واقع الحياة ، فنحن لا ننتقل من خطوة إلى أخرى بترتيب وننتهي من خطوة لنتأهب للدخول في المرحلة الثانية . بل قد نتخبط في هذه المراحل نعارك ونصارع ونمر بحالات نفسية مختلفة تختلط بها الأوراق وقد نتأخر وقد نتقدم إلى أن نصل إلى خط النهاية وهو العيش بسلام مع أنفسنا مع حياتنا الجديدة .

يجب أن نتعرف على الخطوات التي يمر بها الحزن ونتعلمها يجب أن

نعلم أن الحـزن شيء لابد منه قـبل أن نشـفى وإلا لماذا الحـزن إذا لم نكن نـريد الشفاء؟

يجب أن نتعلم كيف نساعد أنفسنا والآخرين وأن نألف دورة الحزن هذه ، يجب أن نتعلم ألا ننكر على أنفسنا الحزن ، لنحزن على ما فقدناه حتى الثمالة ، لنشعر بالألم ، لنتقبل الحياة حتى نستطيع أن نسامح ونتذوق حلاوته ، حتى نشعر بالسعادة والحب لحياتنا الجديدة .

ما بعد الطلاق

الحلقة الرابعة

للشفاء وتجاوز مرحلة الحزن والألم بعد الطلاق ميزتان أو لنسمهما مكسبين . . . أحدهما قريب والآخر بعيد .

المكسب القريب قصير المدى نحصله بسرعة وهو ما نستطيع أن نعمله في كل يوم نعيشه ويساعدنا على أن نشعر بتحسن ونحس بأننا أحسن حالاً من اليوم السابق . من قبل أن نصحو ونقرأ جريدتنا اليومية بهدوء من روحانياتنا ومعنوياتنا . . وقد نصعد درجة من درجات الشفاء وننسى جزءاً من ماضينا الحزين ونشعر بالتغيير في حياتنا . . قد نذهب إلى العمل أو إلى اجتماع ونحس بالانتعاش ، قد نتحدث إلى صديقة ونحس بالراحة أو قد نتمرن على طريقة جديدة من الطرق التي تؤدي إلى الشفاء من مثل التعامل بإيجابية مع مشاعرنا . . أو نكافئ أنفسنا ونحس بالسعادة .

أما المكاسب الأخرى للشفاء التي لا تظهر نتائجها في الوقت الحالي أو في المستقبل القريب والتي أطلقنا عليها المكاسب بعيدة المدى فهي التقدم الحقيقي الذي يحدث في حياتنا بعد فترة طويلة نسبياً من الطلاق .

فبعد مرور السنين سنحصل ـ لن أقول ـ على مكاسب بل على جوائز كبيرة حيث سنجد أنفسنا أقوياء بإيماننا وبقربنا من الله الذي أعاننا في محنتنا فتصبح علاقتنا اليومية بالله علاقة قوية عن طريق العبادات وكأننا في علاقة جديدة ولكن ليس مع البشر بل مع الله نفسه سبحانه وتعالى ، ولله المثل الأعلى .

وسنجد أننا إزاء اهتمامنا بأنفسنا وبأشكالنا قد زاد جمالنا وقد تنعكس السعادة والرضا على وجوهنا وتصرفاتنا فيذهب عنا التجهم ويحل محله الابتسام والانبساط ، ويحل الرضا محل الغضب .

وسنجد علاقاتنا تحسنت مع الأهل والأصدقاء والأبناء إن وجدوا ، وسنجد التوازن يحل محل الاختلال فتصبح علاقاتنا حميمة مع الغير فنتبادل الحب والعطاء معهم . ستتقدم في مجال عملنا وستزيد قدرتنا على الابتكار والعطاء مستخدمين ما وهبنا الله من قدرات ومواهب ، وسنكتشف السعادة والجمال في أنفسنا وفي الآخرين وفي الحياة نفسها .

المكاسب التي نحصل عليها على المدى البعيد مكاسب ثابتة . . قد تأتي ببطء ولكنها آتية لا محالة . وكلما استمتعنا بما نحصله من مكاسب قريبة زادت مكاسبنا القريبة والبعيدة . . وسيزداد إيماننا بما كسبناه في رحلتنا الطويلة للشفاء وسيسعدنا كل شيء جديد في حياتنا الطويلة للشفاء وسيسعدنا كل شيء جديد يضيف سروراً ويمحو حزناً وما بين المكاسب القريبة والانتصارات البعيدة لابد من حزن ، ما بين الأمس واليوم لنصل إلى سعادة الغد . . ولكن لا يجب أن نكون رهائن الحزن والأسى قد نستسلم لهما لفترة من الزمن ولكن لابد أن نقول لأنفسنا كفى . . لقد آن الأوان لننسى ، ولابد أن نتخذ موقفاً يقربنا من هذه المرحلة . . لن يهدينا أحد إلى الطريق بل لابد أن تكون هدايتنا نابعة من أنفسنا فلا أحد غيرنا يعرف أنه قد حان الوقت والأوان للتخلي عن الحزن . وسنعرف ذلك بإشارات معينة من داخل أنفسنا ومن حولنا تشعرنا بأن الوقت قد أزف لنترك الماضي ونعيش للحاضر ونخطط للمستقبل . . قد تكون فكرة عملٍ جديد تخطر لنا أو فرصة لحياة جديدة تقدم

نفسها لنا . . قد نرفضها متحججين بآلامنا ولكن لابد أن نُقْدم لابد أن نمد أيدينا لأي فرصة تأتي في طريقنا فقد تكون هذه الفرصة هي ضربة الحظ التي تغير حياتنا .

قد نشعر بأننا مقيدون لماضينا ويبدو الجلوس والتقوقع والحزن أسهل من مواجهة الحياة .

ولكن لابد أن نكسر القيد فقد يكون الأوان قد آن فعلاً لننال السعادة .

ما بعد الطلاق

الحلقة الخامسة

نهاية العلاقة الزوجية قد تكون بداية حياة جديدة ، فانتهاء العلاقة بقيودها السابقة قد تجعلك تركزين على احتياجاتك الخاصة وقد تدفعك لأن تتخذي خطوات لبناء حياة جديدة مُرضية ترتبطين من خلالها وبقوة بأناس آخرين قد يكونون أولادك أو عائلتك وذلك كبداية .

إنها فرصة لك لتنظري إلى نفسك وللحياة بمنظار جديد .

هناك مقولة قد لاتعجب الكثيرين خلاصتها : «من بين الحطام والآلام العظيمة تخرج أجمل الأشياء» .

الآلام التي قد تشعرين بها بعد الانفصال هي خليط من آلام الفقد لعزيز والخوف من التغيير لأن حياتك لن تكون كما عهدتها في السابق والخيار لك إن كنت ستخلقين قيما وطرقاً جديدة لحمايتك تعيشين في ظلها .

إذا كنت تنتظرين من الناس أو المحيطين بك أن يدخل أحدهم عليك السعادة في هذه الفترة فأنت واهمة لأنك في هذه الحالة تعيشين تحت رحمة الأحداث التي قد يجلبها لك الآخرون .

الحقيقة الناصعة أن السعادة تأتي من داخلك ولابد أن تكون تحت سيطرتك . أنت التي تجلبينها وأنت التي تبعدينها .

قد تسألين ما معنى أن السعادة تأتي من الداخل؟ وكيف أسيطر على نفسي ولا أحزن؟ وفوق هذا وذاك استبدل الألم الذي أشعر به بالسعادة التي تتحدثون عنها؟ كيف أصبح قوية من الداخل؟

نقول لك باختصار : تسيطرين على مشاعرك وتجلبين لنفسك السعادة عندما تشعرين بمسؤوليتك تجاه نفسك ، بادئة بمعرفة الخطوات التي يجب أن تتبعيها لتجلبي السعادة لها . . ولا يحدث ذلك بامتلاك الأشياء ولا بجذب انتباه الناس لك ولكن بالتأقلم مع حياتك اليومية بتؤدة وأناة لتجعليها جميلة ومرحة ومرضية وسعيدة .

لا ننكر أن ما يزعجك سيظل ينغص عليك حياتك في بعض الأحيان متمثلاً في الذكريات التي قد لا تفارقك . . ولكن وفي خضم تعاستك تستطيعين أن تختاري ردود أفعالك تجاه حياتك . ستقررين هل ستظلين تجترين هذه الذكريات بما فيها من ألم أم ستتركينها وراءك وتعيشين من جديد؟

نسمع عن كثيرات بدأن بدايات جديدة ونعجب بهن ونعتبرهن مميزات بل نحسدهن أحياناً .

فلماذا لا نتعلم منهن ونتتبع خطوات نجاحهن ونتعرف على دوافعهن ، ونستخلص عبراً لأنفسنا من حياتهن؟

هؤلاء النسوة ـ المثل ـ لم ينكرن معاناتهن أو يكبتنها ولكن تعايشن معها بل إنهن استخدمنها لتعطي لحياتهن معنى جديداً . أن تجدي معنى جديداً لحياتك سبب رئيسي لأن تجلبي لها السعادة بل وتسيطري على مقاليدها .

القوة الداخلية التي تمكن المرأة من التعامل مع حزنها وألمها والتي تجعلها تستخدم إبداعها في اختراع طرق جديدة لحياة جديدة يمكننا أن نطلق عليها تسمية واحدة هي «الثقة» . . عندما تثقين بنفسك وتحترمين مشاعرك وردود أفعالك .

عندما تمتلكين القوة والقدرة على التحمل ومواجهة الحياة هنا ستواجهين تقريباً كل مصاعبها .

اعتبري ما سبق حقيقة واكتشافاً يجلبان لك السعادة حتى وإن كانت ثقتك وتقديرك لنفسك ضعيفين أو حتى لو وصلا إلى الحضيض بعد طلاقك .

ولتعلمي أنه من السهل استعادتهما وبناؤهما من جديد هذه القوة التي بنيتها بنفسك ستجعلك قادرة على التعامل مع أصعب المواقف . . وستعطيك أماناً داخلياً يحررك ويفتح أبواب فرص كثيرة أمامك ، يجعلك تغيرين من حياتك وتقتربين أكثر من طموحاتك .

وورقة حظك السعيدة ستكون كالآتي :

كلما زادت قوتك زادت ثقتك بنفسك ، وكلما زادت ثقتك بنفسك زادت فرصك في حياة سعيدة .

ما بعد الطلاق

نحو السعادة الحقيقية

الحلقة السادسة

تتعدد الطرق التي توصل إلى السعادة وتختلف لأن معناها يختلف من امرأة إلى أخرى بل من فرد إلى آخر ، كما أن درجاتها تختلف ولكن في النهاية الكل يصل إليها . فيصبح كل شيء في الحياة على ما يرام وتبدو الحياة جميلة تستحق أن تعاش .

يتجلى ذلك أكثر عندما تشعر المطلقة بالهدوء والارتياح وعندما تتمتع بنوم هادئ وتعود من العمل دون الإحساس بأن أحداً ينتظر خدماتها دون مقابل .

قد لا يدوم هذا الشعور طويلاً لأن الإنسان جُبل على الملل من الأشياء الرتيبة . . . حتى لو كانت تجلب السعادة .

قد تشعرين بعدم الاستقرار قليلاً لأنك تطمحين إلى أن يحدث شيء في حياتك يغيرها .

ولكن أقوى مشاعر السعادة تنبع من الهدوء العاطفي الإيجابي وهو اليقين الداخلي بأنك تبذلين كل ما تستطيعين لتعيشي حسب مبادئك والوضع الذي ارتضيته لنفسك وبأنك تبذلين جهدك لتتكيفي مع ظروفك الجديدة . قد لا يكون في هذا الشعور متعة أو بهجة ولكنه شعور يُعتمد عليه في جلب السعادة إلى النفس .

طبيعة الساعات السعيدة أنها تمر بسرعة من غير أن نحسها والسعادة المطلقة

شيء يستحيل الوصول إليه مهما فعلنا ، مما يتطلب أن نحاول الحصول على قدر منها وليس كلها وذلك يتطلب أن نفسح للسعادة مكاناً في حياتنا لنستوعب أكبر قدر منها . . ولا يحصل ذلك إلا إذا حددنا الأشياء في حياتنا التي تجلب لنا السعادة وأن نتخذ خطوات تجاه هذه الأشياء لا أن ننتظر أن تأتي لنا بل يجب أن نذهب نحن نحوها .

قد تشعرين بأن السعادة شيء بعيد بعد انفصالك وأنها لن يكون لها وجود في حياتك . ولكن أطمئنك أن السعادة قد تتراوح بين مد وجزر في حياتك ولكنها تأتي بطيئة ويجب كما قلنا سابقاً أن نسعى إليها لأنها لن تسعى إلينا .

ما بعد الطلاق

الحلقة السابعة

بعد الطلاق مباشرة تحاول بعض النساء وبسبب خوفهن من فقدان الأمل بالسعادة أن يختطفن السعادة خطفاً بالارتباط مرة أخرى وغالباً ما يكون هدفهن بعد الانفصال الدخول في تجربة زواج أخرى وبأسرع وقت ظناً منهن أنهن يملأن الفراغ الذي تركه الشريك الأول ، متناسيات أن هذه العلاقة السريعة قد تؤدي إلى صعاب أخرى في حياتهن ، وأن الفشل في العلاقة الجديدة قد يؤدي إلى يأس يصعب الخروج منه .

وهذا ما أطلقنا عليه في المقال السابق «البحث عن السعادة من الخارج» لا محاولة خلقها من الداخل .

لا توجد وصفة جاهزة لسعادة تنهي آلام الفراق والانفصال لكن ما نستطيع فعله هو وضع أساسات لها وذلك بالبدء بالعناية بالذات أو النفس عن طريق :

أ ـ عدم التنكر للمشاعر السلبية : لتحصلي على السعادة والهدوء النفسي والاجتماعي بعد الانفصال يجب أن تتفهمي مشاعرك وتحترميها مهما كانت هذه المشاعر ، عندما تمارسين الحزن وتعرفين لماذا أنت حزينة ، أو تعبرين عن غضبك وتعرفين أسبابه . . ستقتربين من معرفة ما الذي يسببه وبالتالي تشعرين بالتحسن .

بعد الانفصال ستشعرين بكثير من المشاعر السلبية المضطربة أحياناً وبقوة . وبالرغم من أن ذلك شيء غير مقبول إلا أن ممارسة الحزن والألم والغضب تعمل على التخلص منها بعد فترة ، وفي مسيرتك نحو الشفاء ستستبدلين كل المشاعر

السلبية السابقة بأخرى إيجابية تجعلك تتمتعين بسعادتك القادمة إليك من جديد لذلك . . تأكدي من مشاعرك بين حين وحين واسألي نفسك : هل مازلت حزينة؟ هل مازلت غاضبة؟ بماذا أشعر؟ ورددي مع نفسك نعم أنا حزينة . . نعم أنا غاضبة . . نعم أنا قلقة خائفة . . إلخ إلخ . . ثم رددي بعدها وماذا في ذلك؟ حتى لو بدا لك ذلك عملاً سخيفاً . . اعترافك بمشاعرك الحقيقية لنفسك ومعرفتها النابعة من داخلك . . خطوة مهمة نحو التعامل معها .

ب ـ الاعتناء بالذات : التعرف على مشاكلك النفسية يحدد حالتك الصحية ، لحالتك الصحية ويدلك على ما يشعر به جسمك . بعض الناس يفتخر بأنه يستطيع التغلب على الإرهاق والتعب الشديد بزيادة الجهد . نقول لهؤلاء بأن الاستماع لمطالب الجسد شيء مهم ، لأننا عندما نضغط على مشاعرنا وعندما نتجاهل مطالب أجسامنا بالعمل المتواصل والجهد المضاعف ظنا منا أننا نتغلب على آلامنا ولا يبقى لنا وقت للتفكير في مشاكلنا فإن ذلك يؤدي إلى مزيد من المشاكل ويعطل الشفاء .

الإحساس بالحزن والألم متعب ويجب أن يتضح ذلك في أذهاننا ، ولكن لابد أن نعطي أجسامنا قسطاً من الراحة وتقوية الجسم والعناية به تساعد على التغلب على المشاكل النفسية ، عندما تحسين بالقلق أو الغضب أو الحزن تخلصي منه بالرياضة ، بالعمل في حديقة المنزل ، بتنظيف المنزل ، قومي بعمل فيه حركة لجسمك .

لا تأكلي بنهم فيزيد الثقل عليك ، اعملي برنامجاً متوازناً لوجباتك فيه كثير من الفيتامينات التي تساعد على الهدوء والراحة فالحالة النفسية مرتبطة ارتباطاً وثيقاً بالحالة الجسمية .

ج ـ كافئي نفسك : اجعلي إحدى عاداتك اليومية أن تسألي نفسك ما الذي كان يدخل السعادة على نفسي في السابق؟ حددي الأشياء التي تحبينها مهما كانت صغيرة وبسيطة فقد تكون الحديث لصديقة عزيزة أو قد تكون جلوسك بمفردك مع كتاب أو شرب الشاي في هدوء لوحدك ، مهما كانت المكافأة المهم أنها تسعدك والمهم أن تكون بسيطة وصغيرة ولا تحمل أذى لك ، فنحن لا نريدك أن تكافئي نفسك بشراء قطعة غالية من المجوهرات قد تحملك دينا وتزيد من مشاكلك أو تهيج ذكرياتك .

هناك أشياء كثيرة وصغيرة تسعد الإنسان وتبعده عن المشاعر السلبية احذري التفكير بأشياء بعيدة المنال كأن تقولي أحب أن أكافئ نفسي بالعودة إلى شريكي مثلاً فهذه ليست مكافأة بل تعذيب للذات لن يحدث ، ما نقصده هو التفكير بشيء يدخل السعادة للنفس ولا يعذبها .

عندما تكافئين نفسك فأنت تعذذين إحساسك بذاتك ، فيتغير مزاجك وترتفع عندك درجة الرضا .

لأنك في السابق كنت تضعين رغبات غيرك قبل رغباتك . ومع مرور الوقت ستتعودين على التأقلم مع الوضع الجديد ، وستعملين من أجل نفسك .

ماذا تريد النساء

الحلقة الأولى

في دراسة نشرتها «برناديت فاليلي» Bernadette Vallely في أبريل من عام ١٩٩٦م تحت عنوان «ماذا تريد النساء» What Women Want بعد الحملة التي قامت بها لتغيير وضع المرأة الاجتماعي والسياسي ، بإشراف مركز المرأة لتبادل المعلومات في بريطانيا .

وهي مؤسسة لا ربحية تعمل على تغيير واقع المرأة من وجهة نظر شخصية .

انقل بعض ما تريده النساء في هذا الكتاب بقصد التعرف على دوافع النساء في أنحاء العالم ولعل أحداً يقوم بمثل هذه الدراسة في الكويت للفائدة ، الاستفتاء طرح على النساء سؤالاً واحداً مطلقاً غير محدد : «ماذا تردن؟» What do you want? ، وجاءت بعض الإجابات كالتالي : وسأتجاوز عن كثير مما لا يمت بصلة لديننا ولا لعاداتنا وتقاليدنا ـ وانقل ما أراه مشتركاً بين كثير من نساء العالم وأحث نساء المسلمين أن يطلعن من خلاله على معاناة النساء في العالم ليحمدن الله على أن خلقهن مسلمات الإجابات :

١ ـ معظم النساء في وطننا «بريطانيا» يشعرن أنه لا أحد يأخذ برأيهن وهذا شيء محزن في مجتمعنا :

جودي دينش Jude Dench

٢ ـ لابد أن نجعل من السنوات القادمة سنوات العمل المشترك بين المرأة والرجل متساوين في الحقوق ، وليحدث ذلك لابد أن ترشح النساء أنفسهن

للانتخابات ، أو يشجعن غيرهن على ذلك ، فهناك امرأة واحدة في مجلس العموم مقابل كل عشرة رجال ، ومازال هذا العدد في تراجع مستمر ، والمجلس في هذا القرن يتجاهل كثيراً من حاجات النساء ومطالبهن ويبدو أن حق المرأة السياسي في تراجع مستمر بالرغم من حصولنا عليه .

ليزلي عبدالله Lesely Abdela ص xi

٣ ـ أريد أن أكون قادرة على البقاء في المنزل لتربية ابنتي الصغيرة وأن يعترف بي أثناء ذلك كامرأة عاملة تحتاج إلى راتب لأنها تربي للمستقبل منذ عشر سنوات ، وأرغب في ترك العمل لرعاية ابنتي وعائلتي ـ كثير من الناس يرونني كأم فقط لا امرأة عاملة لها قيمة في مجتمعها ولها عقل وتعمل لتطوير وطنها .

جيمي كنت Jemmie Kentص ٣ :

٤ ـ أنا لا أحب أن يطلق عليَّ لقب «زوجة» أو «مدبرة بيت» أفضل أن أكون «ربة المنزل» فهذا الوصف دقيق ويناسبني .

روزان بار Roseanne ممثلة كوميدية ص٣ :

٥ ـ أريد من يدافع عن وضع المرأة في الإعلام ، وألا تستغل المرأة بالطريقة التي تستغل بها الآن في الإعلانات ووسائل الإعلام ، نحن نعيش في العصر الحديث ومازالت الصحف تخص النساء بصفحات خاصة لا يوجد فيها إلا الأزياء وكأننا لا نقرأ ولا نفهم إلا في الأزياء وعن الأزياء .

P.M.c من Aberdeen ص٤ .

٦ ـ أريد أن يختفي مصطلح «النسوية» الذي يطالب به في الوقت الحاضر

وأن تتوقف النساء عن إطلاق هذاالمصطلح على جنسهن ، وأريد أن تختفي صور النساء المثيرة للجنس من وسائل الإعلام .

Biris تريس Tracy ص ١١ .

أطالب بأن تتساوى أجورنا مع أجور الرجال وأن يتذكر الرجال أننا في التسعينيات لا في الأربعينيات ، وأطالب بأن نشعر بالأمان ونحن نسير في الشوارع .

Tracy ـ Puterboron ص ٧٢ :

أطالب بإجازة سنة كاملة لرعاية الأسرة كما هو حاصل في الدول الاسكندنافية .

cathy London ص١٠٣ .

وإلى نساء وطننا الإسلامي نريد تعليقاً .

ماذا تريد النساء؟
الحلقة الثانية

عرضنا فيما مضى بعضاً من الحملة التي نشرت نتائجها «برناديت فاليلي» Bernadette valilly والتي تهدف من ورائها إلى عملية تغيير اجتماعية وسياسية على وضع المرأة في المجتمع البريطاني ، تحت عنوان «ماذا تريد النساء» what women want وسنعرض بعضاً آخر منها معتمدين على الآراء التي تتفق إلى حد ما مع ما ننادي ونطالب به ، لنعرض المشترك بيننا وبين النساء الأخريات في المجتمعات الأخرى لنصل إلى أن الفطرة هي التي تهدي الإنسان لما يريد .

١ ـ تقول «اند And» من جلاسجو في الصفحة ٢٠٧ «أريد أن تشعر جميع النساء بالأمان عندما يؤدين أعمالهن اليومية خارج المنزل ، أريد أن أكون قادرة على التنقل في الباصات أو القطارات أو أن أسوق سيارتي أو أمشي في الشارع من غير خوف ومن غير أن أتعرض للمضايقة أو التحرش من الرجال .

٢ ـ أما روث «Ruth» من دندي «Dundei» سكوتلند فتقول : «أريد أن ينشأ أبنائي في بيئة نظيفة لا تدور حياتها كلها حول الجنس ، أشعر بالغثيان من الجرائد والمجلات ومن الراديو والتلفزيون ووسائل الإعلام الأخرى التي تروج للجنس وتبيعه ، وأصبح الأمر مملاً وغير صحي وحتى لا أبداع فيه ، أعيدوا الرقابة على الإعلام .

٣ ـ أما كي دبليو KW من لندن في الصفحة ١٩٧ فتقول : أريد من الإعلام أن يقدم المرأة كفرد قوي له احتياجات عقلية وجسمية ونفسية لا كما يظهرها الإعلامي الرجالي مبرزاً مفاتنها لنفسه .

٤ ـ تقول «جان» Jan من لندن «london» في صفحة ١٨٣ : لا أريد المساواة لأنها غير موجودة أصلاً ، أريد السلام والمحبة ، وأن تبقى العائلات مترابطة ، وأن تكون النساء مبدعات لا مغريات .

٥ ـ تقول جون june من هوف Hove في الصفحة ١٨٢ : أريد أن يعرف الرجال والنساء بأنهم مختلفون ، وأن يتمتعوا بهذه الميزة ولا ينكروها ويثوروا عليها» .

٦ ـ اما شارلوت Sharloot من اكسفورد oxford فتقول في الصفحة ١٧٤ : لا أريد أن أكون مجبرة على حمل اسم زوجي بعد الزواج ، أريد أن احتفظ باسم عائلتي ، ولا أريد أن أجبر على الحمل والولادة ، كما أريد أن أشعر بالأمان وأنا أمشي في الشارع مساء .

٧ ـ سيلفيا silvia من لندن تقول في الصفحة ١٦٨ : أريد زوجاً أرعاه ، أطبخ له ، وانظف له وأكون في انتظاره بالمقابل أريده أن يكون عطوفاً رقيقاً ويحترمني» .

٨ ـ راشيل Rashel من نيوكري new kway في الصفحة ١٣٩ تقول :
«انا لا أعتقد كبعض النساء الليبراليات بأنه من الضروري أن تتساوى النساء مع الرجال ، لأنهما في اعتقادي مختلفان ، ولا أرى أنه من اللازم أن تسيطر المرأة على الرجل أو يسيطر الرجل على المرأة ، بل أطلب أن يستخدم كلاهما مواهبه في هذه الحياة أريد من النساء أن يعرفن أنهن يستطعن الوصول إلى المراكز المهمة من غير أن يسبقهن الرجال لذلك أرجو وأدعو المؤسسات التي تهدف تغير وضع المرأة أن تبحث عن أساس هذه المشكلة لحلها ،

٩ ـ وأخرى تقول فتقول : أريد المساواة الحقيقية مع الرجال ، وأطالب بتكافؤ الفرص في مجال العمل والأجور ، وأريد نهاية للإعلام الذي يصور فقط النساء رشيقات جميلات جذابات رقيقات ، فهناك الكثير منا البدينات القويات واللاتي لديهن عضلات .

فهل من تعليق؟

الصداقة ذلك الحصن للإنسان

تقول احداهن بعد طلاقي لم أكن استطيع أن اتجاهل الفراغ الذي أحسه داخلي كنت في حاجة للحديث مع أحد يخفف عني الألم كنت أرفع سماعة الهاتف ثم اكتشف أنه ليس لدي صديقات حقيقيات أتحدث معهن عن مشاعري اكتشفت أنني بعد أن بلغت الخامسة والثلاثين من عمري وبعد زواج دام خمسة عشر عاما أنني لا صديقات حقيقيات لي مع أن هناك الكثير من النساء حولي أزورهن وأتحدث إليهن إلا أنه لم يكن هناك قرب أو شيء مشترك بيني وبينهن .

قلت لها في هذا العالم السريع المتغير نحن نحتاج إلى الصداقة أكثر من أي وقت مضى حتى إن أحداهن قالت : أننا نحتاج إلى الصداقة أكثر مما نحتاج إلى الحب .

ويجب أن نعلم أن للصداقة مستويات فهناك أصدقاء نشترك معهم في أمور الحياة العامة واليومية كأصدقاء الدراسة أو الذين نلتقيهم في مدارس أولادنا أو بعض الجيران وليس بالضرورة أن يكون هؤلاء أصدقاء حميمين .

وقد تكون بعض الصداقات تاريخية يعود تاريخها إلى طفولتنا أو شبابنا ونحمل لها كل تقدير في قلوبنا ولكنها ليست الصداقة الحقيقية الأصيلة الحميمة التي نريدها وليست الكافية لاشباع حاجاتنا . ما نحتاجه في دائرة صداقاتنا الصداقة التي تتشارك بها في آلامنا وآمالنا التي لا نخجل من أن نظهر ضعفنا وقوتنا من خلالها . . التي تردنا إلى الحق وتهدينا إلى السبيل القويم .

عندما نتحدث عن الصداقة الحميمة نحن نقصد هذا النوع من الأصدقاء الذين يفرحون لفرحنا ويحزنون لحزننا مما يجعلنا قريبين من بعضنا .

هذا النوع من الصداقة التي نحتاجها في كل مراحل حياتنا تحتاج منا أن نخطو نحن نحوها ، بعضنا يكون مغلقا على نفسه لا يثق بأحد ، هؤلاء يحتاجون لأن ينفتحوا على الآخرين ، نحن لا نقترح عليهم إفشاء أسرارهم لأي كان ولكن نقترح عليهم حسن اختيار من هو أهل للثقة لأن يكون صديقاً نفضي إليه بمكنونات صدورنا .

فالصداقة الحقيقية تبين لنا أن هناك دائماً شخصاً يهتم بنا موجوداً عندما نحتاجه ولن نشعر بالوحدة بوجوده .

الصداقة الحقيقية تحمينا أحياناً من أنفسنا فمن خلالها نتخلص من مخاوفنا ونستمد قواتنا ونحصل على الحب والمساندة ، مما يؤهلنا كذلك لتفهم غيرنا ومساعدتهم وتوطيد علاقاتنا بالأهل والأبناء وأصدقاء العمل والذين نتصل بهم في كل يوم من أيام حياتنا .

الصداقة الحقيقية تسمح لنا بأن نعرف أنفسنا فكما يقال : الصديق مرآة صديقه فعندما نخبر أصدقاءنا بما نحب أو نكره وبماذا نشعر نحن في الوقت نفسه نتعرف على أنفسنا ، كما أن الأصدقاء يذكروننا بما قلنا وبما فعلنا فهم مصدر معلومات لنا عن أنفسنا .

الصداقة الحقيقية مدرسة نتعلم من خلالها حب أنفسنا وهم المرآة التي تعكس الحقيقة عنا وعندما نحب أصدقاءنا نحن في الوقت نفسه نحب أنفسنا ، الصداقة تثري حياتنا وأمامنا الكثير نتعلمه من الصداقة وعن الصداقة .

وللشاكية من الوحدة بعد انفصالها عن زوجها هذه النصيحة :

- إنه ليس كل إنسان يصلح لأن يكون صديقاً فهناك عامل مشترك يجذب الأصدقاء لبعضهم لابد أن يراعى .

ـ أن الصديق كما قلنا سابقاً مرآة صديقه فما فيه من نقص يؤثر فينا وما فيه من مآثر ترفع منا .

ـ الصديق الصدوق أنت تبحث عنه ولا يأتي من نفسه إلا أحياناً فلا مانع من أن نختار الأصدقاء من الأشخاص المشهود لهم بالعفة والنزاهة والمعروف عنهم الوفاء والإخلاص .

ـ الصداقة تحتاج إلى رعاية وعناية حتى تستمر وتدوم .

ـ الصداقة ليست عند الحاجة فقط بل أن تستمر في كل الأوقات .

ـ لا يجب أن نحمل الصديق أكثر مما يحتمل باسم الصداقة .

ـ قد تفتر الصداقة لفترة ولكنها لا تزول .

اختلفت الادوار «٢»

التغييرات الاجتماعية والاقتصادية لهذا القرن أثرت تأثيراً كبيراً على الأدوار التي كان يضطلع بها الرجال والنساء في السابق ، فخروج المرأة من البيت ودخولها معترك العمل قلل من أهمية الرجل في حياتها ، فبعد الاعتماد الاقتصادي للمرأة على نفسها لم تعد تحتاج للرجل الممول للأسرة والحامي للمرأة .

فالمرأة الحديثة هي التي تقرر مستقبلها وتدفع فواتيرها وثمن معيشتها وفي وقت الخطر لا تستنجد بفارسها بل تتصل بـ(٧٧٧رقم النجدة في الكويت بوزارة الداخلية) للحماية ودرء الخطر حتى أنها أصبحت تتحكم في عدد الأبناء الذين تريد أن تنجبهم ، فلم تعد مجرد رحم يحمل كلما أتاها الرجل . . كل هذه التغيرات جعلتها تعيش في وقت تغير درامي وقلق عاطفي وجنسي .

فلم يعد الرجل يحتفظ بوظيفته القديمة التي مارسها لسنين عديدة ، ولم تعد المرأة تقدر الرجل أو تحبه لأنه يحميها ويوفر لها المال الذي يؤمن مستقبلها مع أنها مازالت تعتمد عليه كمشبع لرغباتها الطبيعية وكمشارك لها في حفظ النسل في هذا الكون الذي يشتركان فيه .

لذلك لم يعد كافياً للمرأة بأن تكون وظيفتها فقط هي إسعاد شريكها ، فقد اختلفت حاجاتها مع ما يتفق وحاجات حياتها الجديدة ولم تعد تحتاج إلى ما كانت تحتاج إليه أمها في السابق . كما أنها مرهقة من خروجها للعمل فهي أم وحاضنة ومربية وربة بيت وفي نفس الوقت ممولة تامة أو جزئية للمنزل تشارك الرجل مصروفاته ومصروفاتها . فهي لم تعد كما كانت في السابق محمية من الرجل ضد صروف الدهر .

كيف يطلب منها أن تسترخي وتأمن وتكون مصدر سعادة وراحة لزوجها وهي قبل ساعة أو أقل من اجتماعها بزوجها في البيت قد دب خلاف بينها وبين رئيسها في العمل أو قد تعرضت لموقف مروري مع رجل في طريق عودتها أو عاشت منافسة قوية على مراكز العمل مع أحد زملاء العمل؟ فبينما ترى المرأة أنها تتعب وترهق في العمل ولا تستطيع أن تستقبل زوجها بوجه باسم حين عودته إلى البيت . . فإن الرجل مازال ينتظر منها هذا الدور ويتوقع حين يعود للمنزل أن يجد امرأته أنيقة مبتسمة مسترخية تقف على طلباته وتدلله وتخفف عنه .

لقد تغير الوقت ولا خيار لنا إلا أن نتغير معه . والمطلوب أن نحدد من جديد مهام المرأة والرجل . ولا يجب أن ينظر الرجل إلى مهام المرأة التي كانت تمارسها في السابق على أنها صالحة ودائمة لكل زمان ومكان .

يجب أن يتعلم الرجل مهارات جديدة في العلاقات بينه وبين زوجته إذا كان يريد التقدير والحب والاحترام ويطمح إليهما .

كذلك يجب أن تستشعر المرأة أن هناك أموراً يجب أن تتعلمها إذا كانت تريد الاستمرار في العمل جنبا إلى جنب مع الرجل . . ليعودا إلى بيت مليء بالحب والأنس والتفاهم .

مهارات جديدة يجب أن تتعلمها المرأة لتحتفظ بأنوثتها ولتبقى قوية في نفس الوقت .

* مقتبسة بتصرف من كتاب «مارس وفينوس معا للأبد» لجون جري
. Mars and Venus Together for ever Jon. Gray

الجمعيات النسائية والافول

سقطت آخر ورقة توت ، وسقط القناع عن الجمعيات النسائية التي حملت راية الدفاع عن حق ق المرأة ردحاً من الزمن ، وأصبح مما لابد منه أن يطلق عليها الجمعيات أو التجمعات السياسية لا النسائية .

القائمات على هذه الجمعيات اللواتي قضين عمرهن الافتراضي يطالبن بالمساواة وينادين بحقوق المرأة ويعبن على غيرهن من النساء تبعيتهن للرجال ، اثبتن وبجدارة أنهن أكثر تبعية لرجالهن أو لأحزاب رجالهن من الآخريات .

المجتمع اكتشف ذلك منذ زمن طويل ولكن قانون التأمينات الاجتماعية الجديد أكد على ذلك واثبته .

تقول احدى العاملات العريقات المخضرمات في احدى الجمعيات المشهورة : «حملنا راية الدفاع عن حقوق المرأة زمناً طويلاً وكانت النساء يصدقننا ، ولكننا بعد الآن لن نجد من تصدقنا ، فكلما حاولت شرح الأمر لمجموعة من النساء من وجهة نظري ونظر الجمعية التي أمثلها أرى نظرات عدم التصديق بل والاتهام موجهة لي؟

ثم عقبت قائلة «لقد اتتكن الفرصة وعلى طبق من ذهب للدفاع الحقيقي عن حقوق المرأة ممثلة في هذا القانون ، وسيذكر التاريخ ونساء عصرنا عاجلاً أم آجلاً من الذي يعمل لصالح المرأة ومن الذي يعمل لمصالحه» .

قلت لها : هذه سنة ، وصاحب الحق لابد أن يناله ، لقد آمنا بالدور النسائي الرائد للجمعيات النسائية ، ولكننا اكتشفنا حقيقة كنا نعرفها أن المواقف هي التي تكشف النوايا .

ولقد جاء قانون التأمينات الاجتماعية الجديد وظلمه للمرأة كاشفاً للجميع من يقف مع المرأة ومن يقف ضدها ، وبين أن المرأة لم تكن في دائرة اهتمام الجمعيات النسائية ، وإلا ما معنى أن تعقد الندوات والمحاضرات وتكتب المقالات لتبرر القانون الجديد وتؤيده بما فيه من اجحاف للمرأة فقط من بين جميع الفئات المؤمن عليها في مؤسسة التأمينات الاجتماعية؟

كان من الممكن أن يكون التبرير على استحياء ، ولكن أن يكون سافراً فإن ذلك هو القشة التي قصمت وكسرت ظه البعير المكسور منذ زمن .

وعرفت النساء - عامة النساء - وليس نخبة المعيات النسائية من يعمل لصالحهن ومن يعمل لمصالحه .

ولكنها قدرة الله وارادته ، والله سبحانه لابد أن يكشف الحقيقة ويظهرها ، فالحقيقة وأن اختفت زمنا فلابد أن تظهر .

ولا نقول في حق الجمعيات النسائي المدعية الدفاع عن حقوق المرأة والتي تنكرت لها في أول موقف حقيقي إلا : «حسبنا الله ونعم الوكيل . . لقد أفل نجمكن فاتركن الساحة لغيركن» .

قبل أن نحكم على الزوج الغائب

جلسن يتحدثن عن أزواجهن وعلاقاتهن الزوجية بعد أن مر عليها أكثر من عشر سنوات ، قالت إحداهن عندما يعود زوجي من مكتبه مساءً يذهب رأساً إلى مكتبته ليرى أن كانت هناك رسائل فاكس أو إيميل ، يفتح شنطته ويقرأ بعض الأوراق التي احضرها معه ، ثم يذهب لغرفته في الدور الثاني من البيت يخلع ملابسه يأخذ حماماً يشرب الحليب المعد له مسبقاً على طاولة صغيرة بقرب فراشه . ويستعد للنوم بعدها .

تعاطفت الزوجات الباقيات معها وشعرن بالأسى عليها وأمطرنها نعوتاً ، قلت لهن : «قبل أن نحكم على الزوج الغائب لنسألها ماذا كانت تعمل وأين كانت طوال هذه المدة منذ دخوله إلى ساعة استعداده للنوم؟ قالت أنني مشغولة بالاعداد لعشاء الأبناء والحديث مع زميلات العمل طبعاً فيما يخص العمل ، ثم أساعد أبنائي للذهاب للنوم ، وأعد بعض التقارير المهمة للعمل بعد نومهم ، فأنا مشغولة جداً . وعملي يتطلب الكثير من وقتي .

قالت إحداهن معلقة : «اعتقد أن البيوت كلها تسير بنفس الايقاع ونفس الطريقة فالوقت ضيق والعمل كثير ومطالب الأبناء لا تنتهي مطلوب منا نحن النساء أن نؤدي أعمالنا على أكمل وجه ، وفي الوقت نفسه مطلوب منا أن ندير بيوتنا فمن أين نأتي بالوقت؟» .

قلت لها ، لا عجب أن العلاقات الزوجية باردة خاوية لأن معظم المتزوجين في الوقت الحاضر عندما يعودون من أعمالهم يقضون جل وقتهم يتحدثون عن العمل أو يحضرون لعمل الغد ، فحياتنا كلها أصبحت تدور في فلك الوظيفة

وانهدمت العلاقات الحميمة بين الأزواج لأن العلاقة بالعمل وأصدقاء العمل أصبحت أقوى من العلاقة الزوجية ، تتهدم العلاقة الزوجية عندما يحتل الحديث عن العمل محل الحديث عن العلاقة ، عندما نتحدث عن الأمور المادية بدلاً من الأمور العاطفية وعن المشكلات في العمل بدلاً من مشكلات العلاقة . وبالتدرج يحس الطرفان بالإهمال نحو بعضهما ، ويحل محل الضحكات والنكات ، التعب والقلق والتحفز والضيق . وفي بعض الحالات المستعصية يقل الاتصال بين الزوجين لدرجة عدم الحديث مع بعضهما لفترات طويلة بعض الأزواج لا يتواصلون ولا يتحدثون إلا عن المشاكل ، وعندما يصبح الحديث بين الزوجين أحد المطالب المرهقة للطرف الآخر يحاول كل طرف تجنب الآخر ، فيصبح العمل أو مشاهدة التلفزيون أو الاعتناء الزائد بالأطفال بديلاً عن الصحبة والحديث الودي بين الزوجين . العلاقة الزوجية تنمو وتمتد بظلالها كالنباتات . ولها قانونها الخاص في النمو والارتقاء . ولذلك لابد أن نبقيها نشطة حية ، تخيلوا لو اشترت إحداكن نبتة جميلة ووضعتها في ركن مظلم من أركان المنزل ونسيتها من غير ماء ستعود بعد مدة لتجدها ميتة ، فلا تتوقع أن تبقى النبتة حية من غير فيتامينات وماء وضوء يحييها . كذلك العلاقة المهملة تضمحل من غير عناية ورعاية .

لنفكر في علاقاتنا الحميمة بشركائنا كحساب مصرفي يحتاج إلى أن نزوده بالنقود من حين لآخر لتبقى السيولة دائمة ، كذلك العلاقة تحتاج إلى سيولة مستمرة ليزداد الرصيد فيها . لمسة حنان ، حديث من القلب للقلب ، تشجيع ، تسامح ، تفهم ، عاطفة جميلة ، وفاء ، هذه الأرصدة تسد النقص أو تحل محل السحب من رصيدنا البنكي العاطفي والذي يشوب العلاقات المشتركة من مثل

المطالب ، الإرهاق ، النقد المتبادل ، إخلاف الوعود ، اللوم سوء الفهم . . إلخ

نستطيع لحماية علاقاتنا أن نضع خطاً فاصلاً بين الحديث عن العمل والحديث عن أمور العائلة ، من السهل أن نضع قانوناً لعدم الحديث عن العمل في البيت كأن نتوقف عن الحديث عنه في المساء أو بعد ساعة معينة ، أو نحدد وقتاً من غير تلفزيون مثلاً للحديث بأمور العائلة الخاصة بعيداً عن العمل . يعد وقت الطعام من أفضل الأوقات للتواصل في كل شيء بين أفراد العائلة إلا العمل .

أيا كانت الاستراتيجية التي يتفق عليها الزوجان يبقى المفتاح لتحسين العلاقة بينهما هو أن يأخذا إجازة من العمل يتفرغان فيها لبعضهما ويبتعدان عن روتين حياتهما اليومية بما فيها من منغصات ، ومن المفيد أن يسأل الفرد نفسه كل يوم : ماذا أضاف لرصيد علاقته مع الآخر؟ وسيجد أنه لو وضع شيئاً واحداً حتى لو ربت على رأس صاحبه سيحصل على المليون .

لمنع مضاعفات الطمث الشهري...
خذي كثيراً من الكالسيوم

لقد كانت الأمهات والجدات على حق عندما كن ينصحن بناتهن بشرب الحليب أو أكل الروب أو أي مصدر للكالسيوم إذا كن يعانين من الآم العادة الشهرية .

في دراسة على ثلاث وثلاثين (٣٣) امرأة يعانين من الآم الطمث الشهري قامت الطبيبة «سوزن تايز جاكوب» وزملاؤها في مستشفى «مونت سنا بولاية نيويورك» بتجربة وجدوا بعدها أن هؤلاء النسوة بعد أن أخذن ما يعادل (١٠٠٠ ملم) يومياً من الكالسيوم ولمدة ثلاثة أشهر تخلصت ثلاثة أرباع النساء تقريباً من المضاعفات التي تصاحب طمثهن الشهري كالحساسية المفرطة ، والانزعاج السريع والاكتئاب وتغير المزاج وفي دراسة أخرى اثبتت أن النساء اللواتي يحتوي غذاؤهن الصحي على الكالسيوم (بما يعادل ١٣٠٠ ملجم) امزجتهن جيدة .

ينصح «جيمس بينلاند» العالم النفسي والعامل بدائرة الزراعة والتغذية الامريكية النساء اللواتي يعانين كثيراً من تغير امزجتهن بأن يفحصن أنفسهن وإذا لم يجدن سبباً يتصل بالطمث الشهري يؤدي لذلك . . . فهو يصنح بأن يزدن من الكالسيوم في غذائهن اليومي إلى درجة ٨٠٠ ملجم وأن يستمر ذلك لمدة دورة كاملة .

وإذا أحسسن بالتحسن فليتابعن أخذ الأغذية المحتوية على المعادن كل يوم .

ويبين أن الأغذية التي تحتوي على أعلى نسبة من الكالسيوم هي الحليب

والروب والأجبان ويقول أنه لحسن الحظ أن منتجات الألبان قليلة الدسم تحتوي على كميات كبيرة من الكالسيوم . . . فإذا بدأت المرأة يومها بنصف كأس من عصير البرتقال بما يعادل (١٥٠ ملجم) وشربت حليباً قليل الدسم بما يعادل (٣٠٠ملجم) وقت الغداء، وأخذت عصرا رويا خالي الدسم بما يعادل (٨أونسات) أ (= ٤١ ملجم) فقد أغنت جسمها بما يتطلبه من الكالسيوم .

وإذا كنت ممن لا يحبون منتجات الألبان اتجهي إلى الخضراوات الغنية بالكالسيوم مثل البروكلي (ملء كوب يحتوي على ٧٢ ملجم) والخضراوات الورقية الداكنة اللون .

كل أحياناً ما تشتهين

لماذا يكون أكثر اللاتي يعانين من أعراض الطمث الشهري يتجهن إلى السكريات والنشويات؟

- اعتقاداً منهن بأنهن يخففن عن أنفسهن بأكلهن الأطعمة الغنية بالسكريات والنشويات .

سأل الطبيب ورتمان ثماني عشرة امرأة (١٨) يعانين من أعراض الطمث الشهري السلبية بأن يأكلن ما يعادل كوبين من الكورن فليكس اثناء شعورهن بالانزعاج أو الاكتئاب . . . وكانت النتائج مدهشة . . . وجد أنه بعد ساعة فقط تخلصت تلك النسوة من هذه الاعراض التي كانت تزعجهن . . . وأن هذه الكمية من الكابوهيدرات استمر تأثيرها ثلاث ساعات . . . طبعاً قد لايصدق هذا الشيء ١٠٠٪ أو مع جميع الحالات أو بين جميع النساء ولكن إذا لم يفد فلن يضر أو قد يساعد أن نأكل بعده بعض البطاطس التي أحبها أو المكرونة التي أعشقها إذا عادت لهن الحالة مرة أخرى .

ولكن أن نملأ بطوننا بالحلويات والجاتوهات والكيك فهذه عملية صعبة ومعقدة مع أن بعض الدراسات ترى أن هذه الحلويات قد تخفف في بعض الحالات إلا أنها في أكثر الاحيان تزيد من حالات الاكتئاب وقد تزيد الحالة سوءاً .

ولكن كما يقول الاطباء والباحثون أنت طبيبة نفسك وقد تستطيعين ملاحظة تأثير الاطعمة على نفسك وعلى مزاجك وبخاصة السكريات لأن الناس يختلفون بشدة في حساسيتهم للأطعمة المختلفة . ويعد ليؤكد مرة أخرى أنه إذا أحسست بالاحباط أو الاكتئاب فاحذفي أو حاولي أن تتجنبي السكريات في طعامك لمدة أسبوع أو أسبوعين وإذا لم تشعري بتحسن فستعرفي أنك لست من الأشخاص الذين يؤثر السكر في الطعام على نفسياتهم .

سأضحكك وأبكيك في آن واحد

ـ اتصلت بي في وقت مبكر لتقول لي : سأضحكك اليوم وسأبكيك في آن واحد .

إنها الحياة أليست الحياة مضحكة مبكية؟

قلت لها خيراً . . ماذا بك؟ لقد أفزعتني ، صوتك لا ينم عن السعادة حتى يكون هناك سبب للضحك . . ولكن لعلك حزينة جداً فالنبرة في صوتك توحي بالحزن أكثر مما توحي بالضحك .

هات ما عندك . . ردت : ما عندي سيجعلك تكفرين بكل قيمة تعلمتها ولكل خلق قويم سمعت به على هذه البسيطة .

رددت عليها لا تفزعيني أكثر ، هل آتي إليك؟

ـ لا سأقول لك ما عندي بالتلفون لأنني بالكاد أنتظر نقل الخبر لك ثم أن أردت بعدها أن تحضري فاحضري لاحقاً فلم يعد الأمر محزناً أو مهماً لهذا الحد .

ـ ما بك؟ أخبريني لقد أثرت قلقي بما فيه الكفاية .

ـ قالت هل تعلمين كم عمري؟

ـ قلت لها لا ولكنني أستطيع أن أخمن ، ألم تبلغي الستين من العمر؟

ـ قالت لا وأنت الصادقة لقد بلغت الثامنة والستين ! !

ـ لا يبدو عليك ذلك .

ـ نعم لا يبدو علي لأنني جميلة ومهتمة بنفسي فلا يبين سني الحقيقي ولكنها الحقيقة أنني أبلغ الثامنة والستين .

ـ وما الداعي لمثل هذا السؤال؟ سألتها قالت : سأخبرك يا صديقتي لقد طلقني زوجي بعد أن بلغت الثامنة والستين ! !

ماذا تقولين؟ هل تهذين؟ وما الذي ذكره بك بعد هذا العمر الطويل؟ ليطلقك الآن؟ هل فقد عقله؟

ـ لا لم يفقد عقله ، لقد أنجبت له زوجته الثانية ولداً وأراد أن يهديها شيئاً ولم يكن يرضيها إلا طلاقي فطلقني .

ـ ما الذي ذكره فيك أصلاً؟ ألم يكن قد هجرك منذ عشرين عاماً ليتزوج من أخرى؟ ألم يحاول إصلاح الأمر بينك وبينه ولم تصلح الأمور؟ ما الذي حدث؟

ـ حدث ما قلت لك لم ترض الزوجة الثانية أن أشاركها في أمواله التي ساعدته أنا في اكتسابها وجمعها ، فأطاعها وطلقني .

وهكذا أسدل الستار على قصتي ، امرأة كبيرة في السن تخسر كل شيء لأن الزوج أراد أن يتمتع بأمواله ويتزوج من أخرى .

تصوري لم أحصل حتى على مكافأة نهاية خدمة؟

«شبّاب الشر»

لديه القدرة على تغذية العواطف المتأججة

* «مشعل النار» أو كما نسميه بلهجتنا الكويتية «شباب الشر» هو ذلك الشخص الذي يعيد الحديث دائماً عن مشاكل انتهت أو هي في طور الحل والانتهاء .

«ومشعلة النار» لديها قدرة على تغذية عواطف الناس المتأججة أصلاً بدلاً من اخمادها ، وغالباً ما تبدو هذه الشخصيات وديعة هادئة ومستمعة جيدة ومتفهمة لكل الأمور .

الذكاء هو أن نعرف متى يكون هذا الشخص المقابل لنا يحاول أن يشعل النيران في قلوبنا ، وأن نعرف أنه لا يستطيع السيطرة على عواطفنا ويلهب حواسنا إلا إذا شجعناه نحن على ذلك .

فإذا كانت المشكلة قد انتهت بأي طريقة كانت سواء لصالحنا أو في غير صالحنا وجاءنا من ينفخ الرماد عن النار فما علينا إلا أن نوقفه عند حده ، لأنه لن يكون في صالحنا فتح الجروح ونكأها ورش الملح عليها وهذا ما يريده ويتمتع به من يحاول «إشعال النار» .

ففتح الجروح يؤدي إلى القلق والضغط النفسي وتقليل إنتاجية الفرد في حياته ولا يزيد الإنسان إلا خسارة .

التخلص من القديم :

* قرأت في ليلة سورة الفجر ، وتوقفت عند الآيتين التاسعة عشرة والعشرين ﴿وتأكلون التراث أكلاً لما . وتحبون المال حباً جماً﴾ .

وتفكرت في هذا الإنسان الذي جبل على حب الجمع لكل شيء وبخاصة النساء فلقد جبلن على طبيعة جمع الأشياء .

ومعظمهن لا يستطعن التخلص من أي شيء خاصة القديم منها .

واكتشفت استراتيجية بسيطة تساعد النساء المحبات لجمع الاشياء على التخلص منها سواء كانت هذه الأشياء ملابس أو أواني وأدوات أو أثاثاً .

تتلخص هذه الاستراتيجية في الآتي :

عندما تشترين شيئاً جديداً تخلصي في مقابلة من شيء قديم ، وعلمي أبناءك ذلك ، فعندما يشترون بدلة جديدة أو لعبة علميهم أن يتخلصوا في مقابلها من بدلة أو لعبة للجمعيات الخيرية .

ولابد أن تطور هذه الاستراتيجية لنتخلص من كل قديم نحن لسنا بحاجة له .

ولنضع لأنفسنا قوانين جديدة أولها أننا عندما ننظف خزانتنا مثلاً ووجدنا فيها ملابس من العام الفائت لم نرتديها فمعناه أننا لن نريديها هذا العام فلنوزعها لعل ثوابها يصل إلينا .

الكذب الأبيض..
والصدق الجارح!

تقول إحداهن سائلة: «لماذا تقولون أن الكذب الأبيض حرام؟ فلقد مررت بعدة مواقف تمنيت أن أحصل من صاحباتي على كذبة بيضاء بدلاً من صدق مؤذ وجارح.

قلت لها: كيف؟ قالت: كنت أمشي مع ابني الصغير في السوق فلقيت إحدى صديقاتي والتي ترى ابني لأول مرة، وتحمست في مدحه قائلة «ابنك جميل جداً بس لا يشبهك أبداً. وبكل تعجب سألت (طالع لابوه)؟ وكأنها تتهمني بأنني قبيحة!! وعادت تسألني: أتعتبرين صدقها مقبولاً وهو جارح؟!

قلت لها: هل هذا كل ما يؤلمك؟ قالت: لا.. اسمعي ما قالته لي أمي، تقول أن صاحبتها في العمل قامت بعملية شد لتجاعيد وجها ولم تخبر أحداً غير أمي طالبة بهذا ألا تخبر أحداً!! وعقبت قائلة لها: اعتقد أنك الوحيدة التي ستفهمني.

فقالت لها والدتي: ولماذا هذا الشرف والثقة بي؟

فردت عليها زميلتها وبالحرف الواحد: «لأن وجهك مليء بالأخاديد والحفر»!!

تقول المتحدثة: ماذا دهى الناس؟ كنا في السابق نسمع ونتبع الحكمة القائلة «إذا لم تجد شيئاً تقوله فالصمت أحسن».

ولكنني اعتقد أن هذه الحكمة عفا عليها الزمن ولم تعد صالحة لوقتنا الحاضر وصراحة الناس الجارحة.

قلت لها : هناك كتاب قيم كتبته الكاتبة والدكتورة النفسية «هاريين ليرنر اسمه «رقصة الغش والخداع» تقول في مقدمته «كان جيل الآباء على النقيض من جيلنا الحاضر ، كان صمتهم أكبر ، وحفظهم للأسرار أكثر ، أما الآن فكأن خيط الصمت انفلتت عقدته وبشدة فقفز إلى الطرف الآخر وبشدة أيضاً حتى أصبحنا نجرح الآخرين بصراحتنا وقولنا الحقيقة مجردة وجارحة في كثير من الأحيان؟ هل هو فعلاً الاهتمام بالشخص الآخر؟ أم بسبب الغيرة منه؟ أو محاولة إحباطه؟

تقول الكاتبة : قليل من الكذب أحياناً يرضي الناس ، ولكن لا يعني ذلك أنني أؤيد الكذب ، أنا اقترح بعض الدبلوماسية في الحديث ، فليس المطلوب منا أن نخدع مثلاً صاحبة لنا ونقول لها أن فستانها جميل «ويهبل» بينما هو عكس ذلك ، ولكن لا مانع من القول : إنه مناسب ، فقد لا يعجبنا ولكنه مناسب لها . ونسكت من غير مبالغة أو زيادة في المديح خاصة أنها اشترته ولبسته وانتهت ، أما إذا كانت لم تشتره وتريد رأينا ، وأحسسنا أنها معجبة به كثيراً ، فمن الممكن أن نقول لها أنه مقبول ولكن لونه غير مناسب لها أو أنه يجعلها تبدو بدينة .

الخلاصة أن الحقيقة دائماً مرة ولذلك لابد أن تغلف بغلاف جميل ولكنه ليس غلاف الكذب ، نحن نحتاج إلى أن نمدح لنشجع أحياناً لنشجع ، أن نحتاج إلى أن نرفع معنويات بعض الناس ولكن هناك ألف طريقة وطريقة لعمل ذلك ولكن ليس إحداها الغش والخداع والكذب الذي يسمى أبيض وما هو بأبيض فالكذب كذب مهما اختلفت مسمياته .

ولكن لنجرب الصمت . . فالصمت في كثير من الأحيان فضيلة .

مع ملف رمضان

أتعرفين لماذا سروري؟

تسألني أحداهن في أول أيام عيد الفطر المبارك وتقول قبل السؤال : الحمد لله الذي أتم علينا صيام رمضان وقيامه والنوال من كل بركاته حمداً كثيراً ، ثم سألت : أتعرفين لماذا أنا فرحة أكثر في هذا العيد؟ قلت : لماذا؟ قالت : فرحة لأن مع انتهاء رمضان انتهت المسلسلات والتمثيليات . فقد كنت أعاني معاناة كبيرة مع أبنائي ، فبدلاً من أن يكون لديهم برنامج إيماني في هذا الشهر الفضيل كان لهم برنامج تلفزيوني وورد مسلسلي . بيتنا ما بعد صلاة العصر هادئ هدوء الأموات ، مظلم فالكل نائم يغط في غرفته ، ووحدي في المطبخ أحضر الطعام وأحيانا مع زوجي على غير عادته يشرف على كل «قدر طعام» ويحملق في كل ما في الثلاجة والفرن من أكل ، ويتسمع جرس الباب لاستقبال أي طبق يأتي من الجيران معلقاً عليه بالاستحسان ، ويقترح أكلات يمليها عليه عقله الصائم الجوعان .

* ثم يصحو الأبناء للفطور وتبدأ معاناتي فالبرنامج كما يلي : «الشارع ١٣» يشاهد اثناء الأكل فيبدأ الضحك من الأبناء والأمر لنا بالسكوت ليتسنى لهم السماع .

* نتتهي من الأكل فنذهب للصلاة لا أحد منهم يطمئن بعد الصلاة للدعاء والخشوع «فسوق المقاصيص» في محطة و«داوديات» في أخرى ، فينقسم الجمع إلى فريقين في غرفتين مختلفتين . نبقى أنا وزوجي مع فريق «سوق المقاصيص» .

* ينتهي المسلسل يقترب أذان العشاء ويتنادى الجمع بأن مسلسل «زكية زكريا» قد بدأ ، ينتهي المسلسل نذهب لصلاة العشاء ونفترق كل إلى جهة معينة .

* لنعود بعدها ونقسم إلى فرق عدة «فريق مسلسل وجه القمر» وفريق مسلسل «أوان الورد» وفريق مسلسل «العائلة والناس» وفريق مسلسل «الكواسر» وهكذا إلى الصباح فالبعض يتابع مسلسلين أو أكثر في ليلة واحدة .

* نصلي الفجر ثم يذهب كل إلى فراشه لا أدري بعد هذا الجهد أيحلم أحلاماً سعيدة أم يعاني من الكوابيس التي مصدرها المسلسلات والوجبات السريعة التي تحضرها السيارات من المطاعم في آخر الساعات من الليل .

بعد هذه المقدمة الدراما الطويلة تسأل صاحبتي : ماذا نفعل أمام هذا النظام الجديد الذي غير حياتنا وغير مفهوم رمضان الشريف الكريم المبارك في ديارنا؟

وتستطرد : أنتم الذين تكتبون في الصحف والمجلات والذين أخذتم على عاتقكم الكتابة في الشؤون الاجتماعية والأسرية ألا تبحثون لنا عن حل؟ ألا تنصحوننا بشيء؟

قلت لها : لن يكون لمصلح اجتماعي ولا لكاتب زاوية يومية أو أسبوعية منفرد أثر في إصلاح هذا الوضع ، ما لم تتضافر جهود الدول الإسلامية مجتمعة في إيجاد مثل هذا الحل .

فالجميع في دول الخليج وفي أطراف العالم الإسلامي مستهدف من هذه الحملة ، وقد ننجرف نحن معها بحسن نية كون رمضان شهراً مختلفاً عن بقية الشهور ، يحلو به السهر ويحلو به الأنس كما تحلو به العبادة ، والعولمة تفعل فعلتها بنا وتجرنا بحبالها قوية إلى رحابها ، ولا نملك نحن إلا المشاهدة والخوف

من المستقبل ، وقد نصحو يوماً ولا نجد أمامنا من رمضان إلا اسمه ومن مظاهره إلا الجوع والعطش .

لذلك القرار الأسري لتعديل هذا الوضع مهم جداً . ولكن الأهم منه التنادي عالمياً وعربياً بين المسلمين في كل مكان للحفاظ على عاداتنا وتقاليدنا الإسلامية الرمضانية الأصيلة .

فبدلاً من الاستعداد له إعلامياً فقط ، لابد أن نستعد له دينيا وتربوياً .

قد تعمَّنا البلوى ونعيش في أسرة وسط مجتمع ، نعمل ما يعمله الناس ونمارس ما يمارسونه ، ونشارك فيما يشاركون فيه ، ولكن لابد أن نعرف أن لنا كياناً خاصاً مميزاً مختلفاً عن بقية الأسر . وهنا يأتي دور العمل التربوي داخل الأسرة والذي يجب أن يمارسه الآباء والأخوة الكبار .

يجب أن يعرف الأبناء بأنه لا ضير من المرح والفرح ومشاهدة المسلسلات الهادفة المرحة ، ولكن لا تصل إلى مرحلة إفساد حياتنا من تمتع بالإفطار بهدوء وطمأنينة ودعاء في أوله وآخره . وإحسان الصلاة بعده ، ثم الجلوس كعائلة لمشاهدة ما يحلو لنا .

يجب أن يفهم الصغار «بالغصب أم بالطيب» أن الشهر شهر عبادة أولاً ثم تسلية ، لأن الله يسلي المسلم بالعبادة أولاً ثم بالأمور الأخرى .

هذه التوعية تتضافر بها جهود الأسرة مع جهود المدرسة مع جهود وسائل الإعلام ، لا يجب أن يقوم الطفل من مائدة الإفطار رأساً على مسلسل فكاهي أو حتى هادف لابد من فترة دينية راقية مشوقة تستمر فترة زمنية محدودة أو فقرات تتحدث عن الطبيعة أو إعجاز الله في الكون ـ برامج تؤدي إلى الهدوء النفسي

بعد الإفطار يتسنى للمسلم معها أن يصلي بهدوء وتمعن وطمأنينة ، ينتقل بعدها إلى التسلية والمرح .

لابد أن يكون هناك اتفاق معلن وملزم بين محطات الدول العربية والإسلامية لإصلاح المنهج والفترات التي تقدم بها هذه البرامج مع مراعاة فروق الوقت بين الجميع .

لابد أن يعرف الطفل المسلم أن هذا الشهر الواحد هو بالأصل شهر عبادة وسمي بشهر القرآن ـ ولم يكن شهر تسلية وأكل ومسلسلات .

ومتى ما اقتنعنا بأن الجميع يعاني من وضع كهذا ، واقنعنا أبناءنا وشعوبنا المسلمة بالخطر الذي يداهمهم ويحاك لهم بقصد تفريغ عباداتنا من معناها الروحي وخاصة الشهر الذي يميزنا عن جميع شعوب العالم والذي تكثر فيه عباداتنا .

متى ما عرف أبناء الشعوب المسلمة أنهم مستهدفون وأن أعلامهم يشارك في ذلك الوضع وترسيخه ، حينها سنستطيع أن نتغلب على مشكلة كهذه .

وأقول للشاكية الحل ليس بيد مصلح أو شيخ أو كاتب زاوية المشكلة أكبر من ذلك والحل يحتاج إلى قرارات سياسية وجهود دول ، وإلى من يقتنع بالتخلي عن الربح المادي السريع في سبيل الربح بتجارة رائجة لن تبور ربحها بعيد ولكن مفعولها والحصول عليها أكيد .

وإلى أن يحدث ذلك لابد أن يبدأ كل منا بنواته الصغيرة أسرته التي سيسأل عنها يوم القيامة ، يرعاها ويؤهلها لدخول سباق الأجر .

الممثلون يبدأون استعدادهم لشهر رمضان القادم منذ نهاية شهر رمضان الحالي .

اللاعب الرياضي يخطط للاشتراك في الألعاب الأولمبية قبل أربع سنوات من بدايتها .

ونحن ننسى في أول يوم للعيد كل ما جرح صيامنا وعندما يقبل علينا رمضان القادم بتقاليعه الجديدة نشتكي ثم ينتهي ثم ننسى وهكذا دواليك ، وذلك ما لا نريده للأسرة المسلمة .

أقول للشاكية ولغيرها :

اجلسوا مع أبنائكم منذ الآن ، تحاوروا معهم تحادثوا ، اسألوهم ماذا كسبوا من رمضان؟ كم ختمة من القرآن أتموا؟ بماذا دعوا ربهم؟ وماذا تحقق في حياتهم في رمضان وماذا لم يتحقق ، أوقاتهم كيف توزعت بين العبادة والمسلسلات واللعب والدراسة وأمور الحياة الأخرى .

اعملوا جدولاً ، وضعوا في خاناته الأعمال الحسنة التي ترضي الله والأعمال التي لا ثواب ولا عقاب عليها ، والأعمال السيئة التي تؤدي إلى غضب الله وعقابه .

واظهروا نتائج هذه الدراسة لكل فرد في الأسرة ثم اعرضوا الوضع على ابنائكم ولاحظوا مم اقتربتم أمن منطقة خطر أم منطقة أمن وسلام؟ واحتفظوا بالجداول للعام القادم لتعرضوها قبل بداية رمضان لمقارنتها ثم تلافي الوقوع في منطقة الخطر وهكذا في كل عام ليحتفظ كل فرد من العائلة بملفه الخاص واسموه «ملف رمضان» .

وهكذا لعل الله يحدث بعد ذلك أمراً ونستطيع نحن كأفراد متضافرين مع أسر أخرى غيرنا من تغيير واقع دخيل علينا .

من يأتي أولاً؟

تحدثنا فيما مضى عن ترتيب أولويات العائلة في وقتنا الحالي وكيف تقدمت احتياجات الأطفال على احتياجات الحياة الزوجية ، وكيف رضى الزوجان بذلك لأن نوع الحياة يحتم عليهما هذا ، ففي العائلة الجديدة يكرس الزوجان معظم وقتهما في مساعدة الأبناء ليطوروا مهاراتهم الحياتية وصداقاتهم الخارجية وكل ذلك يأتي على حساب إهمال أهم حاجة من حاجاتهم النفسية وهي الاستقرار النفسي ، فكل مهارة يتقنها الطفل ، وكل موهبة يرعاها الأبوان ، يقابلها إهمال لحاجة من حاجاتهما كزوجين . فعندما تتباعد العلاقة بين الزوجين المشغولين عن بعضهما بأمور الحياة المادية يتأثر الأبناء ولا تكفيهم رعاية مادية لا تظللها محبة وتفاهم يظلل والديهما . فرعاية الأبناء الزائدة على حساب الاستقرار الزواجي والأسري كمن يبني قلعة في الهواء .

كما أن تركيز العائلة على كل حاجة من حاجات الطفل يعطيه إحساساً قوياً بأهميته وقوته في العائلة ، فعندما تأتي رغبة الابن قبل رغبة الأب مثلاً : في أي طعام تأكله العائلة أو أي برنامج تلفزيوني تشاهده ، يشعر الطفل بأهميته ويعطيه ذلك إحساساً بأولويته التي لا يستحقها في كثير من الأحيان .

تقول إحداهن متعجبة ومنتقدة زوجها وأحسبها غبية «أن زوجها زعل ولم يحدثها ليومين لا لذنب ارتكبته إلا أنه عندما سألها عن السمك الذي احضره ولماذا لم تطبخه وقد طلب منها ذلك؟ ردت عليه بأن الأبناء المبجلين لا يحبون هذا النوع من السمك ولذلك هي لم تطبخه» .

وكذلك عندما يوصل الأب ابنته إلى المدرسة ويأخذها إلى السوق ويرفض

أن يوصل زوجته إلى عملها فتخيل إحساس البنت بالأهمية وإلى أين يصل ـ ولذلك فمحاولاتنا لإعطاء أبنائنا كل الوقت والاهتمام والفرص للتقدم في الحياة نحن من غير أن نشعر نعطيهم القوة والشعور بالأهمية التي قد تشوه طفولتهم .

إذاً قد يسأل سائل ، ما الحل؟ وقد يقول قائل : المجلات والكتب والمحاضرون وعلماء النفس والاجتماع كلهم صباح مساء ومن خلال جميع وسائل الاعلام يدعوننا ويحثوننا على الاهتمام بالأبناء ورعايتهم وكل دقيقة وثانية يشعروننا بأننا مقصرون في حقهم فماذا نفعل؟ تقول الدكتورة «جودت سلز» في مقالة لها «لا يوجد أحسن من التوازن في كل شيء» وهذا ما نسميه نحن المسلمين الوسطية والاعتدال في كل شيء .

تؤكد الدكتورة قائلة : «لابد من الاعتدال الذي يؤدي إلى استمرار الحياة الزوجية وتماسكها من غير إهمال للإطفال وحاجات نموهم» وتسدي نصيحة للمرأة بصفة خاصة قائلة «لا يجب أن تهملي زوجك وحاجاته وتهتمي بأطفالك على حساب حياتك الزوجية وتمتعك بها» .

وليعلم الزوجان أن ولاءهما يجب أن يكون أولاً لحياتهما كزوجين ثم كأبوين ثم كفردين في عائلة ممتدة» .

وتعطي هذه النصائح للزوجين المشغولين بتربية الأبناء وبتوفير فرص النجاح لهم بأن :

ـ يجدا وقتا في اليوم يقضيانه معاً حتى لو كان ربع ساعة في اليوم .

ـ يحترما خصوصياتهما فلا يتركان الاطفال يقاطعونهما مثلاً وهما يتحدثان تحت أي ظرف من الظروف . أو يقتحمون عليهما الغرفة في خلوتهما يجب أن يعرفوا حدودهم .

- لتتوقف الزوجة عن أى عمل مع أطفالها عندما يأتي زوجها من العمل ولترافقه قليلاً تتحدث معه وتسأل عن أخباره ، وكذلك الزوج ، وليعلم الاطفال «أن أباهم مهم لأمهم وكذلك أمهم مهمة لأبيهم» .

- ليكن لهم وقت في الأسبوع يمارسان فيه هواية أو يخرجان فيه معاً من غير الأطفال .

- لتتقدم رغبات الزوج على رغبات الأبناء وكذلك رغبات الزوجة ولا يجوز أن تكون رغبات الأبناء هي المقدمة دائماً .

فالملاحظ خاصة من الأمهات أن طلبات الأبناء عندهن مقدمة على طلبات الزوج . ولذلك لتقف الأم يوماً وتقل «لا» أبوكم يحتاجني أكثر» .

وليعلم الزوجان وكذلك الأطفال أن قوة العائلة مستمدة من قوة العلاقة بين الزوجين نفسيهما .

لا تتعلق بالماضي

سنسافر اليوم معكم في رحلة من غير متاع ، رحلة سهلة يسيرة خفيفة . ما هي الأمتعة التي سنخلفهما وراءنا؟

الأمتعة التي ستتركها وراءنا هي مشاعر تتلكأ في الخروج من حياتنا . . وأعمال معلقة مع علاقات قديمة لم ننهها وتنتظر أن ننهيها ، غضب قديم دفين من أحد ما ، استياء ، مشاعر ضحية ، ألم من أحد ، شوق لأحد من غير طائل .

إذا لم نترك هذه الأشياء والمشاعر العالقة ، إذا لم نضع لها نهايات ، إذا لم نغلق أبواب ونوافذ علاقات منتهية ، إذا لم نعش بسلام مع أنفسنا ، فنحن إذاً لم نتعلم الدرس بعد . مما يعني أننا نحتاج إلى سنوات أخرى من عمرنا نضيعها هباء لنستطيع أن نواصل حياتنا ونعيشها كما نريد .

ربما نحتاج إلى أن نكتب عن علاقاتنا ، نكتب الأخطاء التي أدت إلى قطع هذه العلاقات ، ما المشاعر التي تركناها تعيش معنا من علاقة معينة منقطعة؟ ولماذا تركنا هذه المشاعر بالذات تعيش معنا؟ هل نحن مستمتعون بثقل هذه المشاعر واجترارها؟ هل نحن مرتاحون من حمل هذه الأمتعة الثقيلة معنا أينما ذهبنا؟

هل مازلنا نشعر بأننا ضحايا للظروف؟ هل نشعر بأننا مظلومون؟ هل نشعر بالمرارة نحو شيء حدث لنا منذ سنوات خمس أو عشر أو حتى أكثر؟

قد يكون ـ بعدما نقرأ هذه المقالة ـ أن هذا هو الوقت المناسب لترك هذه الحقائب الثقيلة المليئة بالمشاعر السلبية وراءنا ، والأحسن في بلد بعيد جداً ناء

حتى لا نستطيع العودة لأخذها مرة أخرى . ربما يكون هذا هو الوقت المناسب لأن نعترف بأننا تعلمنا الدرس الحقيقي من تجاربنا السابقة وانتهينا .

ربما يكون هذا هو الوقت المناسب لأن نرتاح ونريح ، وأن نرحل إلى حياة جديدة وتجارب ناجحة ومثمرة .

بيدنا أن نختار العيش في الماضي أو ننهي ما هو معلق بالماضي ومتعلق به ، وأن نفتح نوافذنا لنور يوم جديد وحياة جديدة جميلة تنتظرنا . الدعوة التي ندعو لها : اترك أيها المسافر في هذه الحياة متاعك القديم في بلد بعيدة لا تعود إليها ولا تصلها . وافتح ذراعيك لحياة طيبة نظيفة تمحو الماضي . . وانظر إلى اليوم الجميل والغد الواعد .

وتعطلت لغة الكلام... ورنّ التليفون

من المتناقضات في ثورة الاتصالات ، أنها سميت اتصالات ولكنها أصبحت سبباً في قطع التواصل بين الناس ، صحيح ومؤكد أن هناك اتصالاً سريعاً بين الناس ولكنه صحيح كذلك أن لا تواصل بينهم .

ماذا حدث للناس؟ ماذا حدث للتواصل بينهم؟ ماذا حدث للكلام الحميم بين الناس؟ وبين الأصدقاء خاصة؟

كنت أمشي في حديقة مع صديقة لي وفجأة رن تلفونها النقال قاطعاً حديثنا وها نحن صديقتان نمشي مع بعضنا في مكان جميل وفي يوم جميل ، وفجأة اختفيت أنا من منطقة التغطية وانقطع التواصل بيني وبينها وقد استغرقت في حديث مع طرف آخر هي مشغولة به وأنا مشغولة بأفكاري الخاصة صامتة وحدي . تلفت يميناً وشمالاً الحديقة تعج بالمشاة رجالاً ونساء صغاراً وكباراً والكل يتحدث في تلفونه النقال ، لا يلتفتون لبعضهم ، لا يتبادلون يلعب طفل جميل ، الكل مشغول بعالم غير عالم الحديقة والرياضة والمشي وأصبح جهاز التلفون النقال هو المفضل على التواصل الإنساني بين الناس . كان التلفون نعمة يصلنا بمن هو غائب أو بعيد عنا ، والآن أصبح الناس الذين يجلسون بقربنا أو معنا على نفس الكرسي غائبين عنا .

كنت مع أربع صديقات لي في سيارة واحدة في طريقنا إلى الشاليهات ، ركبنا مع بعضنا لأننا نريد أن نتحدث ونتبادل الأخبار ، وكنا سعيدات بوجودنا مع بعضنا ، نضحك ونتحدث ونتذكر أياماً جميلة سابقة ، حين أسكتتنا التي تقود السيارة قائلة أنها لا تسمع الطرف الآخر الذي يحدثها وبأننا نزعجها ،

سكتنا كلنا وهي تتحدث ، وطال حديثها ، مما جعلني أفكر ها نحن صديقات ، نجلس في مكان واحد ضيق ، ونقطع طريقاً طويلاً مملاً ولا نستطيع حتى أن نتحدث مع بعضنا بسبب جهاز صغير صمم ليجعل التواصل بين الناس أسهل وكان سبباً في القطيعة بينهم .

لماذا كلما سهلت طريقة الاتصالات بيننا كلما افتقدنا التواصل؟ وكلما تقدمت وسائل الاتصالات كلما تأخر التواصل بين الناس؟

والأدهى والأمر أنه مع وجود ما يسمى الآن (E - mail) (الايميل) والرسائل السريعة التي نتلقاها عن طريق شاشة الهاتف النقال تعطلت حتى لغة الكلام بيننا ، فنحن نتبادل الرسائل من غير أن نسمع صوت محدثنا أو نراه .

وعن طريق الرسائل المبعوثة من خلال الـ (E - mail) يمكننا أن نقيم حواراً من غير أن نرى أو نسمع أو نتحدث لأي شخص . تقول إحداهن : إذا سألتني أمي سؤالاً أترك الإجابة لها على الإيميل (E - mail) حتى الأمهات والأبناء بدأوا يستغنون عن رؤية بعضهم وأصبحوا يتحادثون عن طريق الرسائل الصوتية والإيميل ، وأصبح التواصل بين البشر آلياً . من أبسط الأشياء كمثل على تقلص التواصل بين الناس أننا في السابق عندما ندخل البنك لأخذ بعض النقود كنا نسلم على الموظف أو الموظفة ونتبادل معه أو معها بعض التعليقات حتى لو كانت مقتضبة .

أما الآن فالسحب الآلي أغنانا عن الاتصال بالعاملين في البنك وعن الزبائن الذين نعرفهم ومن الممكن أن نلتقي بهم ونتبادل حديثاً معهم . وسينسحب ذلك على كثير من أمور حياتنا .

أنا لست ضد هذه الأمور الحضارية المتقدمة والتي سهلت حياتنا كثيراً فأنا استخدم التلفون النقال ولا أستغني عنه وأبنائي يستخدمون الرسائل الصوتية والمرئية والإيميل ، والاستغناء عن كل ذلك ليس خياراً ، فهذه اختراعات عظيمة تستخدم لما اخترعت له ولكنني ضد المبالغة في استخدامها في أمور كثيرة ، وما يؤرقني هو تأثيرها على العلاقات الإنسانية التي يجب أن تسود بين البشر ، فكلما مر الوقت وتقدمت هذه الاجهزة اكتشفنا أننا نختبئ خلف أجهزة صماء تؤدي عملاً كان من الممكن أداؤه عن طريق التواصل بالكلام . والذي اخترع ليسهل حياتنا أصبح سبباً مباشراً لشعورنا بالوحدة ، فهل يغني التلفون عن رؤية الأم كل يوم؟ وهل يغني الايميل (E - mail) عن رؤية الأصحاب والأصدقاء؟ هل أصبح الكومبيوتر والانترنت هو الصاحب والصديق؟

ولا ندري بعد ما تأتينا به الأيام .

موت الغرب(١)

نظرات فاحصة في كتابات غربية

أما الفصل العاشر والأخير وقد أسماه «بيت مقسوم» A house Divided فيصل فيه الكاتب إلى قمة انتقاده للوضع القائم وثورته على الأوضاع السائدة في أمريكا والغرب وعلى حضارة وأمة ودول رضيت بالموت واستسلمت له ، يقول الكاتب : إن حضارة الغرب حضارة عريقة وموغلة في القدم ومتقدمة على غيرها اقتصادياً وعلمياً وتكنولوجياً وعسكرياً ، ولا يرى منافساً لها من الدول الأخرى ، ومن ذلك فهو يرى أن الغرب يواجه في الوقت الحاضر مخاطر واضحة جداً أولها أنهم أمة تموت Adying population ، وثانيها هجرة كبيرة Mass immigartion من البشر من جميع الألوان والأجناس ، وثالثها : مناهضة للغرب وثقافته ودينه وأخلاقياته من داخل الغرب نفسه .

ويحدد نوع الصراع القادم فيقول إن الصراع في القرن الحادي والعشرين سيكون بين دعاة التقدم ودعاة المحافظة بين اليمين وبين اليسار ، بل يرى أن يكون هذا الصراع هو أجندة من لا يريدون لأمتهم أن تموت وتمحو وتندثر .

ويرى أن من أخطر المخاطر السابقة خطر الهجرة الكبيرة للعالم الغربي من العالم الثالث والتركيبة السكانية التي ستتغير والتي يجب أن يبدأ الغرب بحلها ليعيش . فقد تقلص السكان في أوروبا إلى أقصى درجات التقلص ، ومع قلة الإنجاب يفقد سوق العمل قوته ، ومع ازدياد نسبة كبار السن لابد من رفع الضرائب لتوفير الحياة الكريمة لهم ، وستضطر أوروبا إلى جلب العمالة مما سيزيد

الاضطراب في مجتمعاتها، وتواجه أمريكا نفس المصير، فإذا استمرت فتياتها على عدم الإنجاب إما أن تستعين بالهجرة الكثيفة أو تواجه مصير أوروبا واليابان، ويرى الكاتب أن أمريكا أكثر خطأ بقليل من أوروبا فمازال هناك أمل في الإصلاح وإذا كانت تريد لنفسها البقاء فلابد أن تكون هناك سياسة وطنية عامة تحث النساء على الإنجاب، لكي يبقى الوطن والأمة مستمرين؟

ويضع حلولاً لهذا الخطر الداهم تتلخص في :

١ - أن يحصل المتزوجون الذين ينجبون أطفالاً أكثر على رواتب أعلى من العزاب ومن الذين يعزفون عن الإنجاب .

٢ - أن يسمحوا لأحد الأبوين أن يبقى في المنزل لرعاية الأطفال الصغار، ويستقبل الأطفال العائدين من المدارس .

٣ - أن تغير الحكومة الفيدرالية نظام الضرائب، بحيث تخففها عن العائلات كبيرة العدد والفقيرة .

٤ - أن تعطي المرأة حرية البقاء في البيت مع أبنائها وأن تلد أكثر، فأمريكا لا تحتاج عمالاً، «بل هناك بطالة» ولكنها تحتاج أطفالاً .

٥ - أن تكون هناك حوافز ضرائبية لأصحاب الأعمال الذين يعطون أجوراً أكبر للعائلات التي لديها أبناء أكثر .

٦ - العجز في ميزانية الدولة الذي يسببه خفض الضرائب عن العائلات الكبيرة وتستطيع الحكومة أن تعوضه من رفع ضرائب البضائع المستوردة .

بعد الحلول السابقة التي اقترحها المؤلف يعلق قائلاً : «إن المجتمع الحر الذي نعيش فيه لا يستطيع أن يجبر النساء على الإنجاب، ولكن المجتمع الصحي

يستطيع أن يكافئ أولئك اللواتي ينجبن ويساعدن في حفظ حضارتهن ولكن لا يعني اهتمامنا الزائد بتنشئة الأطفال وتكثيرهم أن نتجاهل الجانب الديني في حياة الناس ، فلابد لنا من عملية بعث للدين في نفوس الناس ، ثم يعرج على الجانب الذي يقلقه أكثر ويكمل مستطرداً بأن لأمريكا الحق بأن تحد من أعداد المهاجرين لها والذين يستولون على الأعمال ويرضون بأقل الأجور ، بينما أكثر الأمريكيين يعانون البطالة ـ بل يعتبر ترك الباب مفتوحاً للمهاجرين خيانة كبرى للمواطن الأمريكي فقد أصبحت الحدود المفتوحة وبالأ علينا ، وبقاء مجتمعنا على الكيفية التي نتعامل فيها مع مسألة الهجرة .

ولكن الأهم هو أن نهتم بمن ولدوا على هذه الأرض من آباء مهاجرين ونبدأ بالأطفال ، لابد من أن نسن قانوناً يلزم هؤلاء بل يجبرهم بتعلم اللغة الإنجليزية فقط ، في سنوات تعليمهم الأولى وألا نسمح لهم بتداول لغاتهم الأم ، وأن تقفل المدارس ثنائية اللغة بقوة القانون لأن تأثيرها سيئ على الأطفال المهاجرين ، وإذا أردنا أن نبقى أمة واحدة وجنساً واحداً لابد أن ننهي التعليم ثنائي اللغة ، لأن لغتين لمواطن واحد تعني حضارتين ، وفي النهاية بلدين منفصلين .

if we are to remain one nation and one people, an and to bilingual education is essential, for two languages means two cultures and evenkually two counties (صفحة ٢٣٦) .

ويتحدث الكاتب عن حلم المثقفين القديم قدم الفيلسوف «كانت Cant» وهو يطلق عليه في يومنا هذا «العولمة» فيقول : «عندما ماتت المسيحية الغربية بدأ الحديث عن حكومة عالمية واحدة ، وأنشأت الأمم المتحدة لتصبح برلمان هذه

الأمة أو الحكومة الواحدة ، ومؤسسات الأمم المتحدة - وزارات هذه الأمة ، وبما أن العولمة مشروع المثقفين ومهندسوها غير معروفين وأيضاً غير محبوبين فستنكسر هذه العولمة على صخور الواقع لأنهاخيانة لكل ما هو قومي ووطني هذا هو اعتقادنا وهذا هو أملنا . وأكبر دليل على ذلك ظهور الأحزاب اليمينة في أوروبا وفوزها في الانتخابات لولا تدخلات أمم أخرى .

يتساءل الكاتب في الصفحة (٢٤٤) لماذا ستنهار الثقافة والحضارة الحديثة ولن تتحمل فتنهار؟ ويجيب على ذلك قائلاً :

١ - لأن رموزها غير محبوبين ، وليس لديهم ولاء لأوطانهم .

٢ - لأنها تعارض القوانين الطبيعية والإلهية فهي حضارة مبنية على رمال ، فالنساء لسن كالرجال ، حتى لو خدعنا أنفسنا وقلنا إنهن مساويات للرجال ، فهن مختلفات ولهن دور محدود ومرسوم في هذه الحياة ولا يمكننا تغيير هذه الحقيقة ولا يستطعن أن يعشن كالرجال من غير أن يتأثر المجتمع والعائلة والوطن .

والشذوذ وباء والشاذون يقتلون أنفسهم روحياً ونفسياً ومعنوياً كل الأديان تقول ذلك من التوراة إلى القرآن ، ومن يعش ضد قوانين الطبيعة وضد الإله فلابد أن يعاقب منهما .

ومهما حاولنا أن نعلم أبناءنا بأن الفروق بين النساء والرجال لا وجود لها إلا في الأذهان ، وأن كل الحضارات والثقافات والأديان والأمم متساوية ، فإن الحياة ستعلمهم بأننا كذبنا عليهم ، فالمجتمع المنغمس في الإباحية الجنسية الذي يبارك رجال الدين فيه جمعيات الشاذين والشاذات ، والذي يرضى بأن يكون رجال دينه وقد يسيه مجالاً للاستهزاء ولا أحد يرغب في العيش معه .

ويرى أن الطامة الكبرى عندما منع تدريس التربية الدينية في المدارس الحكومية بأمر المحكمة العليا Supere me court فأصحاب المدارس وأولياء الأمور ، ورجال التربية والمدرسون لهم الحق في أن يعلموا أبناءهم ما يريدون خاصة أنهم يدفعون ضرائب للدولة لتصرفها على التعليم ويطالب أن يعاد النظر في التعليم ونوعية المدارس ، وما يرغب فيه كل ولي أمر ونوع التربية التي يريدها لابنه وهل يريد أن يدخله مدرسة غير مختلطة أم لا ، وهل يريد له تعليماً دينياً أم لا . وإلا ما معنى حديثنا عن الحرية؟ صفحة (٢٦٢) .

ويتعجب من عدم السماح بتدريس الأخلاق وشيء قليل من الاحتشام وترك الباب مفتوحاً على مصراعيه للفساد الأخلاقي في المدارس ووسائل الإعلام .

وعندما يقبل الناس الممنوع غير العادي كشيء عادي فعلى حضارتهم السلام .

when people accept Furility and the absurd as normal the culture is decadent صفحة (٢٦٣) .

ويقول الكاتب إنه قبل كل شيء لابد من تدريس تاريخ الأمة للأطفال لأن كل الاختبارات بينت جهل الغربيين والأمريكيين التام بتاريخهم .

* إذاً ما العمل للنهوض بالغرب وإعادة أمجاده؟

وقبل أن يجيب يستعرض تاريخ الملكية والكنيسة في أوروبا وكيف تآكلت واندثرت بيد أبنائها ، ويستشهد بهذه المقولة «الديروت» Dide not .

Mann kind woll not be free until the last king is strangled with the entrails of the last priest.

لن يتحرر البشر إلا إذا اغتيل آخر الملوك يتبعه آخر قسيس .

كما يستشهد «دارون» Darwin الذي يقول : إننا كلنا نتاج النشوء والارتقاء ، ولسنا مخلوقين ويستشهد بـ«ماركس» Marx الذي أطلق على الدين «أفيون الشعوب» Opium of the people ، ونيتشه الذي بدأ من الآخر ولم يفسر بل قال مباشرة : «إن الإله مات ونحن قتلناه» God is dead and we have killed him ، ويعني بذلك أن الأرض هي العالم الأوحد الذي نعرفه ولن يكون هناك عالم آخر نطمح بالوصول إليه .

مما سبق وبالرغم من التعديلات والتحليلات والتعليقات والتفسيرات التي يحاول الكاتب أن يرد من خلالها على المشككين بالدين إلا أنه يدب اليأس إلى قلبه في نهاية الفصل فيقول : «ربما قرب موت الحضارة الغربية وربما تكون هذه سنة الحياة ودورة التاريخ ، وربما لا ينفع الدواء الآن ولا تنفع المقترحات لإحيائها ، لأن المريض يحتضر ، فغياب الدين عن حياتنا ، وسكوتنا عمن يقصونه عن حياتنا سيجعلنا قلة ولا أثر لنا في المستقبل ، وستتحقق نبوءة «سيرل كونللي» Cynril Connelty والتي قالها قبل نصف قرن من الزمان : «إنه وقت الإغلاق لحدائق الغرب» .

It is closing time in the gradens of th west.

وينهي الكاتب فصلة الأخير بقوله : إن أمريكا بلد جميل ، متقدم ، فيه من الخير الشيء الكثير ويستاهل من يحارب من أجله ليبقيه كذلك .

It is still a county with worth fighting for

عزيز القارئ :

لابد أن تعلم أن الكتاب يعج بالمعلومات والاستشهادات وأنه يعبر عن رأي كاتبه وعن اعتزازه بوطنه وبدينه .

وما حاولت اطلاعك عليه الشيء القليل هدفي أن نعتبر ونتأكد من أهمية دين وتاريخ وحضارة الإنسان لاستمرار بقائه .

أردت من خلال العرض أن أبيِّن لكل من يرى في المحافظة والالتزام بالدين تخلفاً ، وأن الانحلال تقدماً أنهم يسيرون في طريق هاوية تؤدي إلى الاندثار ، أردت أن أبين ما قاله رسولنا الكريم ﷺ : «إنهم لو دخلوا جحر ضب لدخلتموه» . إنه لا ينطق عن الهوى أردت أن أدق ناقوس خطر ، وأقول لمن يسمي المحافظين على دينهم وتراثهم وعاداتهم وتقاليدهم الإسلامية خفافيش الظلام ودعاة التجهيل أو الجهل ، وأعداء البهجة ، أن يعلموا أنهم : «حملة النعوش إلى المثوى الأخير لمن يطيعهم أولاً نعش الدين ثم الحضارة ثم العادات ثم التقاليد ، ثم لن يجدوا بعدها من يحمل نعشهم» .

ولا نبتغي الأجر إلا من الله ـ سبحانه وتعالى ـ .

موت الغرب (٢)

بعد أن استعرضنا الفصلين الأول والثاني من الكتاب اللذين خصصهما الكاتب للحديث عن الأسباب المؤدية إلى انقراض واندثار حضارة الغرب ، سنستعرض بقية الكتاب ولكن ليس عن طريق الترجمة لفصوله الثمانية الباقية ، ولكن باستعراض بعض الجمل والتعبيرات ذات الدلالات الواضحة التي سنستشهد بها على أهمية الجانب الديني والأخلاقي والتراثي في حياة الشعوب ، وتبيان وجهة نظر الكاتب وغيره ممن استشهد بأقوالهم في أن «لا حياة لأمة لا دين لها ، ولا حياة لأمة لا تتمسك بالأخلاق والفضيلة ، مهما كانت قوتها ومهما قدمت للإنسانية من حضارة وعلوم» .

في الفصل الخامس وبعدما تحدث الكاتب عن تقلص وانكماش أعداد البشر في أوروبا الهرمة كما يسميها وتابعتها أمريكا ، يتحدث عن العالم الإسلامي قائلاً : «إن العالم الإسلامي يمتاز بشيء يفتقده الغرب ألا وهو الرغبة في الانجاب والمحافظة على دينهم وحضارتهم وثقافتهم ونظامهم العائلي . ويرى أنه ربما يكون الغرب قد فاق المسلمين بالعلم والتقدم التكنولوجي ، إلا أن المسلمين يعرفون أكثر من أي وقت مضى أنه لا مستقبل من غير إيمان» «There is no vision but Faith» .

في الفصل السابع والمعنون بـ «الحرب ضد الماضي» «The war against the past» في الصفحة (١٤٧) يتساءل الكاتب في بدايته هذا السؤال :

كيف يقتلع الناس من جذورهم؟ ليبرر ما حصل للغرب :

ويجيب بنفسه قائلاً : امحُ ذاكرتهم ، خربها ، شوه تاريخهم ، افصلهم

عنه » ساعد في تجهيلهم حتى لا يعرفوا رجالاتهم الذين بنوا تاريخهم ، بل شوه أبطالهم التاريخيين ، واملأ عقولهم وأرواحهم بتاريخ جديد تصنعه أنت . ويستشهد بقوله للخنفس (وهو خنفس حقيقة) (جون لينون) Jone Iennon حين قال وهو في أوج شهرته «نحن أشهر من المسيح» «we are more popular than jeus now» .

وبعد أن يستعرض الكاتب الكثير من الأمثلة يصل إلى حقيقة خاصة بالتربية ويجب أن يعرفها الجميع فيقول : يجب أن نعلم أن حب الطفل لأمه ينمو طبيعياً ، أما حب الطفل لأمته فيجب أن يتعلمه تعلما . ثم يسأل من يعلمه ذلك؟ ويجيب : يعلمه الكبار « واضعو المناهج الدراسية ومقدمو البرامج التلفزيونية » كتاب الصحف ، ومجلات الأطفال ، ويركز تركيزاً خاصاً على دور المدرسة قائلاً : «لقد أنشأنا المدارس الحكومية لنخلق المواطن الصالح المحب لأرضه ووطنه ولنحفظ وطننا ونحافظ عليه ، هذه المدارس يجب أن تقود الأطفال وتعلمهم قبل كل شيء حب الوطن ، فالطفل عندما يقرأ ويسمع ويرى ويكتب عن وطنه ، تتجذر الوطنية في نفسه ، وعندما ينمو حبه لوطنه ومواطنيه يحس أنه جزء من الأرض التي يعيش عليها وتربى بها . فتتكون لديه الرغبة في الدفاع عنه والتضحية من أجله (هذه إشارة للذين يريدون أن يغيروا تاريخنا في مناهجنا لتواكب العصر وتتخلص من القديم) .

ويقول في نفس الفصل في الصفحة (١٧٢) أن في «ساوث كارولينا» وهي احدى الولايات الامريكية «كلية خاصة بالذكور فقط اسمها «السيتاديل» THE CITADEL عمرها (١٥٠ عاماً) لا أحد يعترض على وجودها أو نظامها فهي جزء من تاريخ الولاية إلا أنها أصبحت مؤخراً هدفاً لليبراليين الذين طالبوا بأن

تقبل الكلية البنات والكلية تريد أن تحافظ على تقاليدها ، والنساء بخاصة يردن لهذه الكلية أن تحافظ على تقاليدها وأن تبقى كما هي . حتى أن استفتاء تم وفاز الذين يريدون للكلية أن تبقى غير مختلطة ، ولكن الليبراليين الديمقراطيين لا يرضون إلا عن ديكتاتوريتهم فرفعوا الأمر إلى القضاء الذي يملكونه بين أصابع أيديهم ونجحوا ، ولا يهم ما يريده الناس وأهل المنطقة ، ما يريده الناس ليس مهما ! ! هل نسمي ذلك حرية؟ أم ديمقراطية؟ لا وألف لا . ويستشهد بمقولة للكاتب (اورويل ـ ORWELL حين كتب «الناس يقومون بالثورات ويطالبون بالديمقراطيات ، ليؤسسوا الديكتاتوريات الجديدة» فالكل يريد أن يقسر الكل على مبادئه ونظرته للأمور .

يقول الكاتب اليهودي الحائز على جائزة نوبل «سولجينتسن» الروسي الجنسية : «SOLZHENITZEN» لكي تقضي على أمة لابد أن تقضي على جذورها التاريخية» .

نأتي إلى الفصل الثامن والذي يخصصه الكاتب للحديث عن إقصاء الدين المسيحي عن الحياة في امريكا ويسميه DECHRISTIANIZING AMERICA ويبدأه بمقولة لـ (ت . س . إليوت) (T. C. ELLIOT) قالها في (عام ١٩٣٩) ويعتقد أنها صالحة لكل زمان ومكان ، يقول إليوت : «الناس بلا عقيدة يؤمنون بها لاشيء لهم يعيشون من أجله» «A People Without Religion Will in the end Find that it has nothing to Live For» .

يقول الكاتب في بداية هذا الفصل إن «كرامسي GRAMSCI» الشيوعي والذي أسس مع رفاقه الثورة الثقافية وأصلها في أمريكا وأوروبا من خلال

تأسيسه للمدرسة «الفرانكفورتية» المسؤولة عن كل ما حدث في أمريكا وأوروبا من فساد .

هذا الرجل يقول «إنه من الصعب أن تمحو (٢٠٠٠ عام) من المسيحية في العالم المسيحي وتهزمها ، ولذلك يجب أن تقتلعها أولاً ، حتى تستطيع السيطرة عليهم . كيف تقوم بذلك؟ بالسيطرة على مؤسساتهم التعليمية ومعاهدهم ومدارسهم ، ووسائل إعلامهم ، وموسيقاهم وفنهم ، استخدم أجهزة الاعلام التي لا تستطيع الدولة أن تسيطر عليها والتي تدخل كل بيت وهي الراديو والتلفزيون ومتى ما سيطرنا على الثقافة السائدة ، سيطرنا على الدولة ككل» .

ويتساءل الكاتب متعجباً : كيف جردونا من مسيحيتنا دون أن نقاتل من أجلها؟ ويجيب لقد جردونا منها عندما اقنعونا بفصل الدين عن الدولة ، عندما جعلونا نعتقد بإنسانية الإنسان مفصولاً عن دينه (ص١٧٨) .

لقد جردونا من ديننا عندما بدأنا نرى المسيح وأمه في صالات فنونهم يهانان ويرسمان أو يصوران بأوضاع جنسية مختلفة خادشة للحياء .

لقد جردونا من ديننا عندما جعلوا حقوق الشاذين بممارسة عملهم الشاذ جزءاً من الحقوق المدنية . عندما سموا الشذوذ «حالة» (A CONDITION) وليست شذوذاً «disorder» بل الشاذ كالأعسر والاعرج ، وعندما صورهم التلفزيون والسينما صورت حياتهم بنموذج لحياة وليسا بشواذ (A LIFE STYLE) ، يقول الكاتب «إن الشذوذ عبودية للجنس وليس تحرراً من جنس » وليس نظام حياة بل نظام موت «it is not a life style, it is a death style» وعدد الشاذين وموتهم بمرض نقص المناعة وكيف أن الطبيعة تعاقبهم على مخالفتهم لقوانينها .

ويقول في نفس الفصل في الصفحة (١٩٨) «عندما قرر الرجل الغربي أنه يستطيع أن يعصي الله دون أن يناله عقابه وعندما تخلى عن دينه ، لم يكن يعلم أو تناسى بأنه لا يستطيع أن يبقى حراً إلى الأبد من غير فضيلة ، وأن الفضيلة لا تعيش من غير إيمان ودين» .

أما الفصل التاسع والذي اختار له عنوان «الجموع الصامتة» intimidated majorty فقد تحدث فيه عن الجموع الصامتة وعن دعاة التمسك بالتراث القومي والديني وكيف سمحوا لدعاة التقدم أن يسرقوا منهم دينهم وتراثهم؟ ما الذي أفقدهم الثقة واليقين بدينهم وقوته حتى الجموع الصامتة المؤمنة ويقوا ضد من يهدد حضارتهم وثقافتهم؟

ويجيب على هذه التساؤلات بادئاً :

أولاً بالحكومة : التي أهملت الجانب الأخلاقي من التنمية لتتفرغ للجانب السياسي فقط .

وثانياً : المؤسسات العلمية والإعلامية التي يقضي الشباب جل وقتهم إلى جانبها حتى أصبحوا أسرى لها واعتقلتهم اعتقالاً لا فكاك منه من مثل (M.T.V) وبرايم تايم (prim time) والسينما والمجلات الإباحية ، حتى دور العلم من مدارس وكليات فقد شكل التحررُ القيمَ والمثلَ والمعتقدات التي يتعلمها الشباب والسائدة بينهم بما يريده .

أما ثالثاً : فيرجعه إلى ضعف الجموع الصامتة فهم يحاولون أن يقربوا بين ما يرونه وما يعتقدونه بين عاداتهم وتقاليدهم الدينية والاجتماعية وبين ما هو سائد في المجتمع المتحرر ويقول إنهم مهما حاولوا فإنهم لن ينجحوا لأن الأمر ليس

عملاً توفيقياً بل هو أما مع أو ضد فأنت أما مع دينك أو ضده ، ولن يرضى عنك المتحررون إلا إذا اتبعتهم .

رابعاً : الصورة البشعة التي يصور بها الإعلام رجال الدين وعلماء الكنيسة ففي السينما والتلفزيون يصورونهم بالمنافقين ، الفساق المتحجرين المتأخرين ، مما أضعف روح رجال الدين أمام هذا المد الهائل من النقد لهم .

وللأسباب السابقة كلها نشأ جيل بعيد عن الدين والأخلاق ومهما تحدثت له عن الثورة الثقافية التي خربت أخلاقه ومجتمعه فلن يستمع لك لأنه ولد وخرج من حرمها ولم يعرف له أبا غيرها ، فالفجور والإباحية والشذوذ ، والغناء الماجن كلها أمور يراها منذ فتح عينيه على الدنيا فلم يعرف غيرها ، فقد قالها الراديكاليون في الستينات : «سنسرق منكم أطفالكم» we will steal your children وفعلوها .

في تغيير الذات:

«يجب، لابد، علي أن، لازم»

عبارات كثيرة بين اللازم والمفروض

في إحدى أمسيات الشتاء الباردة الممطرة كنت متجهة إلى مركز التدريب والتطوير لتقديم محاضرة لبعض معلمي وزارة التربية في أحد الموضوعات التربوية ، وأخذت ألوم نفسي وأحدثها : «لماذا أذهب في هذا الجو الماطر لإلقاء محاضرة؟ لماذا لم أجلس في البيت أمام المدفأة وإبريق الشاي أمامي ومن حولي ابنائي استمتع بالدفء والحديث معهم؟» وتطور الموقف حتى بدأت ألوم نفسي على قيامي بعمل لا أحبه وزاد حديث النفس سوءاً إلى أن كرهت عملي كله بما فيه ومن فيه ، أصبحت هذه الحالة تتكرر كثيراً إلى أن قررت أن الأمر زاد عن حده وأنني يجب أن أتخلص من هذه الأحاديث ، وأن أنتبه لحديث نفسي كيف يبدأ؟ ومتى يبدأ؟ وكيف يتسلل إلى نفسي من غير أن أحس وكيف يكبر إلى أن ينغص علي صباحي أو مسائي؟ أدركت أنني في هذه اللحظات كنت أحس وكأن شخصاً آخر من خارج نفسي يقف خلفي ويسيطر علي ويحاول إيهامي بأنني لا أحب عملي ثم اكتشفت أن الأمر ليس كذلك ، وأخذت أذكر نفسي أن تقديم محاضرة في فصل الشتاء وفي المساء لم تفرض علي فقد خيرت واخترت ، ولو رفضت فلن يعاقبني أحد . . . إذاً هو اختياري ، وأنا مسؤولة عنه ، فلماذا أتذمر؟ حينها بدأ التفكير السلبي يختفي رويداً رويداً ، وبدأت أحس أنني أقوم بعمل أنا أردت القيام به لا عمل يجب علي أن أعمله ، وبدأ شعور الضحية يضمحل ويختفي .

ثم شاءت الأقدار أن أقرأ مقالة في كتاب تتحدث عن «حديث النفس» أو حديث الإنسان لنفسه تقول : «إن أذهاننا تستخدم حديث النفس لتزن المواقف التي تشكل اتجاهاتنا ، فكلمات مثل (يجب « ولازم ، ولابد ، وعلي أن . . إلخ) كلمات يستخدمها معظم الناس من وقت لآخر ، ولها تأثير كبير على مستقبلنا ووجهات نظرنا ، هذه الكلمات تسمم مشاعرنا الداخلية ، وتشكل مواقفنا التي تعطي القوة أو الضعف لمشاعرنا ، فنتخذ المواقف السلبية حيال الأشياء ، فقد تشعرنا بالذنب لو قلنا : «ما كان يجب أن أقول كذا» ، أو الخجل لو قلنا : «كان علي أن أفعل كذا» أو العجز لو قلنا : «لابد أن افعل كذا» ، وهكذا ، وعندما تنتابنا هذه المشاعر نكون عبيداً لها لا أسياداً عليها .

ولو سأل أحدنا نفسه هل كلامه مع نفسه يزعجه أم يقويه؟ فإن أحس أنه يحدث نفسه بأمور تنغص عليه يومه أو حياته فليكن حذراً ، ثم يتحدث به لنفسه ، ويختار كلامه بدقة ، ويستطيع أن يساعد نفسه بأن يزودها بكلمات ترفع المعنويات وتريح النفس ، لا تعطي رسائل خوف وقلق وهزيمة !

فكلمة «لابد» مثلاً تستخدم كثيراً لمعاتبة النفس ، كأن يقول الشخص «كان لابد أن أفعل كذا أو أقوم بكذا أو أحدد أو أوضح . . . وهكذا ، مما يحتم علينا أن نراقب نوع الكلمات التي نستخدمها خلال حديثنا مع أنفسنا .

يقول كاتب المقال : «جرب هذه الطريقة السهلة للتخلص من الكلمات السلبية التي تؤثر على مزاجك ، اختر ثلاثة أشياء كان عليك عملها أو القيام بها ولم تعملها لسبب ما « خلال الأسبوع المنصرم مثلاً عندما تحدث نفسك قائلاً : «كان يجب أن أزور فلانة في المستشفى» «كان لابد أن أدفع فواتير . . . كذا» ولكنني لم أفعل « واستبدل كلمة «يجب» و«لابد» بكلمة «كنت أقدر أن أزور

ولكنني سأزورها هذا الأسبوع أو سأتصل بها» ولاحظ كيف يتغير خطابك ونبرة صوتك التي ترسلها لنفسك .

فالكلمات «يجب» و«لابد» رسائل أساسها النفسي الخجل والأسف والتي بدورها ترسل رسائل سلبية للنفس وتنعكس على النفسية ، بينما الكلمات «أقدر» و«أستطيع» تعطي مؤشرات بأنك قررت واخترت . فاستبدال الكلمات ذات المدلول القهري بكلمات ذات مدلولات فيها مساحة للاختيار والتنفيذ تؤدي إلى تغيير مشاعرك ومواقفك حتى لا تقع ضحية لمواقف تستطيع أن تسيطر عليها وتبقى ايجابياً وتتقبل حياتك كما اخترتها أنت .

فالحقيقة تقول أننا نحن الذين نختار كل أمور حياتنا فلماذا نتذمر منها؟ حتى لو تخيلنا أننا لا خيار لنا أو أننا مسيرون إلا أن الواقع يقول غير ذلك فلا إنسان مسير إلا بقدر .

صادق نفسك (هذا ما يقوله الكاتب) وعاملها كما تعامل صديقك العزيز ، وعندما تحس بالضيق أو ببوادر التذمر ، استخدم كلمات ترفع من معنوياتك وتشجعك ، وعندما تحس بالحيرة ويغزوك الشك ، حدث نفسك بثقة وعنفوان وحيوية ، واستخدم كلمات تطمئنك وتنور طريقك ، فللكلمات قوة ، ولذلك استخدم الكلمات لصالحك وبطريقة تساعدك ، واسأل نفسك هل اللغة التي تتحدث بها تساند مشاعرك الداخلية؟ أم تسيطر عليها؟

وكلما عاملت نفسك بحب ومودة وعطف وتفهم كما تعامل من تحبهم لاحظت أنك تعزز ثقتك بنفسك وحياتك .

فأنت كما تفكر ، وتفاءل بالخير تجده .

والله اعلم .

طريق النجاح:

قلة الصبر طبيعة إنسانية

للوصول إلى الهدف

حاصرتني بالكلام وهي تسألني مصرة : ماذا عملت لتنجحي في حياتك؟ وكيف وصلت؟ أنني أريد أن أصبح مثلك أو مثل فلان أو فلانة ، أريد أن أنضم إلى مجلس الإدارة الذي تنتمين إليه قلت لها : تريدين أن تكوني عضو مجلس إدارة مرة واحدة؟ قالت : نعم فليس لدي وقت أو صبر لأن أصبح عضو جمعية ثم عضو لجنة إلى آخر هذه التسميات التي اخترعتموها لنا . والوقت يمر مسرعاً وقد لا أصل ، فلو استخدمت من نفوذك وجعلتني معكن في مجلس الإدارة فقد أفيدكم كثيراً» .

ابتسمتُ وقلت لها الأحسن أن تبدأي السلم من أوله حتى يشتد عودك وتتعلمي أصول العمل ، قالت لا فائدة فالسلم طويل ولن أصبر حتى أصل .

بعدما انصرفت فكرت في كلامها وفي غيرها من الناس من حولنا ولاحظت أن معظمنا عندما يكون لديه هدف يريد تحقيقه ينفد صبره بسرعة ، لأنه يريد الوصول بسرعة ومن غير تعب ولا تأخير ويريد الثمرة قبل أن يزرع شجرتها .

وينسى أنه كما للطريق بداية ونهاية فكذلك له وسط ، ومنتصف وهو الأهم لأنه هو الموصل .

وكثير من الناس يأتيهم الإحباط في المنتصف لأن الطريق يبدو طويلاً في هذه المرحلة .

ومع أنها طبيعة إنسانية قلة الصبر حين محاولة الوصول للهدف إلا أننا لابد أن نعرف أن القفز في الهواء قد يوقع الإنسان ويقصم ظهره وأن منتصف الطريق والوسط الذي يقع بين أول الطريق وآخره هو الاختبار الحقيقي لعزيمة الإنسان وقوة تحمله ولكنه كذلك هو المكان الذي يتساقط فيه كثير من الناس لأنهم ينظرون إلى طول المسافة لحظتها ولا ينظرون لقيمة الهدف الذي يعملون من أجله .

وللذين ينفد صبرهم بسرعة ، وللذين يريدون الوصول من غير تعب ولا مشقة نوجه هذه النصيحة :

أولاً : عندما تتعب وتعجز وتمل انظر إلى المسافة التي قطعت من الطريق ولا تنظر للمسافة الباقية من الطريق فإن ذلك يبين لك التقدم الذي أحرزته .

ثانياً : لابد أن تكون عارفاً بالطريق قبل أن تبدأ وأن تعلم مسبقاً بأنك قد تحس بالملل والتعب في منتصفه ، وأن الطريق ليست سالكة دائماً ، وأن التقدم فيه لا يتم إلا بالتدرج ، وأن الخطوات القصيرة تطول وتطول مع الوقت إلى أن توصل إلى النهاية ، وكما يصب الجدول في النهر فيكبر ويصب النهر في البحر فيصبح محيطاً كذلك الوصول للهدف .

ثالثاً : منتصف الطريق هو المكان الطبيعي الذي تتجمع فيه أو تبدأ منه العقبات ، ومن كانت له أهداف ، لابد أن يجد عقبات ، والعقبات حسب سمو الأهداف ، والتأخر في الوصول جزء من التقدم للأمام . والطريق قد يستقيم وقد يتعرج قبل أن يستقيم ، وقد يتحتم الوضع أن تتراجع خطوات قبل أن تقفز وتتقدم عشراً .

المهم أن ننتبه إلى أنه في محاولتنا الوصول إلى الهدف لا نقدر ولا نستطيع أن نختصر المسافة ونلغي الوسط أو منتصف الطريق ـ وإن يئست أو فقدت الأمل أو أحسست أن الهدف أصبح بعيد التحقيق ، انظر إلى الوراء انظر إلى ما حققت وإلى المسافة التي قطعت وإلى الجهد الذي بذلت ، ثم انظر للعقبة على أنها فرصة للمراجعة ولكسب القوة لتواصل الطريق إلى هدفك .

وكلما تحملت وصبرت كلما تقدمت بالتدريج ، وكلما اكتشفت كم هي جميلة رحلة التعب الموصلة للهدف . بعدها ستشعر بالراحة عندما تتقبل وتقدر أن العقبات ما هي إلا درجات سلم ضرورية ومهمة للصعود إلى القمة .

كثرة المشاكل وصعوبة الحياة

الجميع في عصرنا الحاضر متذمر ، الجميع يشكو من صعوبة الحياة وكثرة المشاكل .

نحن نقول لهم : نعم الحياة كلها مشاكل وهذه حقيقة كبرى من حقائق الحياة وهي حقيقة عظيمة لو استوعبناها ، لأننا متى ما آمنا بأن الحياة ليست دار قرار وأنها فعلاً دار اختبار متى ما آمنا بذلك تقبلنا هذه الحقيقة ، ومن ثم فلن تصبح الحياة في نظرنا صعبة .

الكثيرون لا يتدبرون هذه المعادلة في الحياة ، وبدلاً من أن يتقبلوا حياتهم بحلوها ومرها كقضاء وقدر مدبر من الله محتوم ومكتوب عليهم يتذمرون ويتباكون ويشكون باستمرار من الحياة ، وكأن الأصل في الحياة هو السعادة والاستثناء هو الشقاء .

إذاً ما دمنا متفقين أن الحياة كلها مشاكل ومصاعب فهل نواجهها ونعمل على حلها ، ونعلم ابناءنا حلها أم ننعي حظنا ونلطم الخدود؟ هناك شيء يسمى الانضباط والتحمل وتأديب النفس ، هذا الانضباط هو الأداة الأساسية التي نحتاجها لنتغلب على مشاكل الحياة وصعوباتها ، من غير الانضباط لا يمكن أن نحل شيئاً مما يواجهنا في حياتنا .

ما يجعل حياة بعض الناس صعبة ويخلق منهم أناساً متذمرين أن التذمر والشكوى أسهل بكثير من مواجهة المشاكل وحلها .

يقول بعض علماء النفس : «إن المشاكل ومواجهتها ومحاولة حلها تعطي معنى للحياة ، ويقولون أن المشاكل التي تواجه الإنسان هي الحد الفاصل بين

الفشل والنجاح وأن المشاكل تستخرج ما بنا من قوى كامنة وتبين ما نتمتع به من حكمة» وبسبب المشاكل التي تعترض حياتنا ننمو روحياً وعقلياً ، يزداد إيماننا أو يقل ، نرضى أو نسخط .

معظمنا تنقصنا الحكمة والأناة والإيمان العميق ، وخوفاً من الآلام التي من الممكن أن تصيبنا من جراء مشاكل الحياة نحاول أن نتحاشاها ، ونماطل أنفسنا في حلها أملاً أن تحلها الأيام ، ناهيك عن أن بعض ضعفاء الإيمان والشخصية يلجأون إلى المهدئات والمسكرات للهرب من مشاكلهم .

لكل ما سبق يجب أن تغرس في أنفسنا وفي نفوس أبنائنا معنى الإيمان والأمن الروحي والعاطفي ، واقصد أن نعلم أنفسنا وأبناءنا أن الألم ضرورة من ضرورات الحياة وأن المشاكل جزء من هذه الحياة ولذلك يجب أن نتعلم مواجهتها مباشرة ، متحملين الآلام كما أمرنا رسولنا الكريم ﷺ «الصبر عند الصدمة الأولى» ونكرر أن الانضباط والتدرب عليه هو الأداة الأساسية التي نحتاجها لتجاوز مشاكل الحياة وصعوباتها ، ومن خلال المشاكل نرتقي فوق الألم ونتجاوزه ونتعلم منه دروساً تنفعنا في مستقبل أيامنا .

عندما نتعلم التحمل والانضباط نحن نتعلم كيف نعاني بأدب وحكمة وكيف ننمو ونتقدم في هذه الحياة ، بحكمة أيضاً .

استأثرت بالعمل وحدي
فوقع علي اللوم وحدي

تقول إحداهن : «إنني من الناس الذين يتعبون ويجهدون أنفسهم في العمل من غير أن يطلب منهم أحد ذلك ، أحاول أن أحل كل مشكلاتي وأنهي أي عمل بمفردي وينتهي الأمر بأن أتعب وحدي ثم أتذمر من أن لا أحد يساعدني سواء كنت اقوم بواجباتي المنزلية أو احضر لمناسبة اجتماعية أو في مجال عملي» تقول هذه المرأة : «في إحدى المرات كنت أقدم مشروعاً مشتركاً مع بعض الزملاء في مجال عملي ، أحسست بعد فترة أنني قمت بالعمل وحدي من غير أن يساعدني أحد بل كان الاتكال علي واضحاً ، ليس لأن أحداً لا يريد المساعدة أو أن أحداً لم يكن مهتماً بالمشروع ولكن لأنني لم أفسح لهم المجال ولم أعطهم فرصة لعمل المطلوب منهم ، بل كنت أقدم لهم العمل جاهزاً مما جعل أحدهم يبدي ملاحظة فتحت عيني على نفسي ، حرمت بعدها محاولة السيطرة على الأخرين والقيام بالعمل الموكل إلي وحدي لقد قالت لي : «في أي عمل أو علاقة عندما يزيد أحد الاشخاص ويبالغ في الانفرادية بالعمل يقل عمل الآخرين ويفتر حماسهم» ولزيادة الإيضاح أعطتني مثلاً : «قالت : ألا ترين أنك تهتمين بأطفالك اهتماماً مبالغاً فيه وتقولين أنهم لا يقدّرون ذلك أحياناً . بينما أختك لا تهتم بأبنائها ومع ذلك فهم يحبونها ويقدسونها ، هل عرفت السبب؟ لأنك تعطين بشدة وتريدين أن يردوا لك بالمثل ، وهذا ليس بمقدور أحد ، فأنت لا تعطين أحداً فرصة ليساعدك أو حتى يؤدي دوره المطلوب منه» .

تقول المتحدثة : «اكتشفت أن ما تقوله حقيقة بل وصف دقيق لحالتي ولاحظت أكثر من ذلك ، لاحظت أنه لو حدث خلل في العمل لا يلام إلا أنا لأن

العمل من صنعي أنا ، ويتخلى الآخرون عني بسهولة ويسر والسبب أنني لم أشركهم في العمل ولم أضعهم أمام مسؤولياتهم واستأثرت بالعمل وحدي « فوقع اللوم علي وحدي» .

قلت لها سأعطيك مثلاً آخر ، عن زوجة قضت عمرها الزواجي تحاول أن تحسن العلاقة بين زوجها وأمه إلى درجة الالحاح والتوسل ، وتحاول أن تخفي عنها ضيقه من أمه . وتأخذه للغداء عنوة عند أمه مرة كل أسبوع ، وفي المناسبات كرمضان والأعياد . وفي أحد الأعياد رفض الذهاب وعملت المستحيل لأخذه مع الأولاد لزيارتها ، وذهب على مضض بعد أن وعدته أنهم سيعودون لبيتهم بأسرع وقت ، وبعد الغداء وعندما رأت ضيق زوجها وإشارته لها بأن تفي بوعدها استأذنت أمه بالمغادرة لأن لدى زوجها ارتباطاً آخر فما كان من الأم إلا أن نهرتها وبصوت مسموع على مرأى من إخوانه وأخواته وأزواجهم وقالت لها بالحرف الواحد «بل قولي أنك أنت التي تريدين المغادرة ، وإذا أردت الذهاب فاذهبي واتركي ابني يستمتع مع أمه وأخوانه وعائلته ، أحست الزوجة بالضيق والألم لأنها قضت معظم حياتها الزوجية تحاول أن تحسن علاقة زوجها بأمه . ولم تتركه يحل مشاكله بنفسه ويواجه أمه ويصفّي الأجواء ، لذلك لم تحصل إلا على التأنيب بل الاتهام بأنها هي التي لا تريد عائلة زوجها» .

قلت للمشتكين أن هذه الزوجة مثل صارخ لمن يحاول أن يلعب دوره ودور غيره ، مما مسح دور زوجها في تحسين علاقته بأمه ، فحصلت على غضب الأم . لتبين لنا هذه الحادثة أن الشيء الذي يزيد عن حده ينقلب إلى ضده كما نقول في الأمثال .

لهذا عندما تجدين نفسك طرفاً ثالثاً سواء في العمل أو بين اثنين مختلفين

النصيحة المثلى هي أن تتركي الميدان لأصحابه كل يؤدي عمله المطلوب منه وألا تتدخلي ودعي الطرفين يحلان مشكلتيهما وحدهما ، لأنك غالباً ما تكونين عقبة في الطريق وقد ينتهي الأمر باتهامك بالتدخل فيما لا يعنيك ولن تحصلي إلا على التعب والألم ، ولذلك تعلمي أن تتنحي عن الميدان عندما يحصل خلاف بين اثنين ليس لك يد فيه ، وتعلمي أن تضعي كل شخص أمام مسؤولياته ولا تكوني فارسة من غير جواد تعملين بفروسية كل شيء وحدك وتؤدين مهمات الآخرين .

نحن أحياناً عندما ننهي أعمال الآخرين عنهم أو نتدخل ونحاول حل إشكالات الآخرين معظمنا يفعل ذلك بقصد حسن ، قصدنا أن تسير الأمور بين من نحب على أكمل وجه ، كما نقلق على سلامة الأبناء فنكرر ونعيد النصيحة لهم مرات عديدة فيملوا منا ، وتصبح النصائح أوامر مملة .

لذلك اسألي نفسك قبل أن تتذمري ممن حولك وتلقي اللوم على الآخرين : «هل أنا من النوع المسيطر؟

هل أحاول أن أسيّر الناس كما أريد؟

هل اتدخل في أمور لا تعنيني؟

اتحمل مسؤوليات غير مسؤولياتي لم يطلبها أحد مني؟

هل أؤدي عملي وعمل غيري؟

إذا كانت إجاباتك بنعم ، فأنت في الجانب الخطر ، ولا تصلحين للعمل ضمن فريق ويجب أن تفرقي بين المبادرة والقيام الغير بأعمال مطلوبة منهم . ويجب أن تسارعي بالتخلي عن ذلك . كما يجب أن تتعلمي تفويض الآخرين

للقيام بالعمل لأنك لا تستطيعين أن تكوني عدة أشخاص في شخص واحد .

ذكرّي نفسك دائماً بأن تتركي المجال مفتوحاً لغيرك ليعمل ما هو مطلوب منه ، وستشعرين بتحسن لأنك تركت كل من حولك يقوم بواجباته ومسؤولياته ، وتحملت مسؤوليات نفسك وحدها . وستسير حياتك على ما يرام من غير تذمر أو إحساس بالغبن . يقولون في علم الإدارة أن المدير الناجح هو الذي يجعل أو يحث الآخرين على العمل لا أن يقوم بالعمل بنفسه .

كل ما تعطيه الحياة جميل...

تشعب الحديث في اجتماع عمل يضم نخبة من الزملاء فقال أحدهم متحدثاً عن زميلة مشتركة يسميها الناس محظوظة لأنها نجحت في عمل تجاري وكونت ثروة كبيرة مما جعلها تتقاعد في سن مبكرة لتتمتع بثروتها حتى أصبحت حديث المجتمع . يقول هذا الزميل أنه التقاها بعدما هدأت العواصف والاحاديث التي أثيرت حولها فسألها عن شعورها وأحوالها فردت عليه قائلة باختصار : «أنها لم تصبح أكثر سعادة بحصولها على الثروة فهي هي لم تتغير تقول : «لم يتغير شكلي ولم يزد أكلي ، بل زاد تفكيري وقلقي» .

امسك زميل آخر بزمام الحديث مخبراً كذلك عن صديق مشترك في موقف عكسي فقال : «لقد التقيت (فلانا) وذكر اسمه» ووجدته قد تغير كثيراً فقد أصيب بالمرض الخبيث ، وعندما سألته عن أحواله وكيف يشعر أجابني : «لقد اصابني الذهول أول ما علمت بالخبر ، وقضيت عاماً كاملاً حزيناً مكتئباً على نفسي ، ولكنني بعد فترة تجاوزت الخوف والألم بالعودة إلى ديني وربي ، وبدأت اكتشف عظمة ديني وأقرأ واستزيد من القراءة مما ساعدني كثيراً في محنتي وغير نظرتي للحياة ، فأنا سعيد الآن ، لأنني اعرف ربي وأثق به وكل يوم اصحو فيه هو بالنسبة لي يوم جديد وهدية من الله لي لأعمل فيه عملاً صالحاً يقربني إلى ربي ويزيد في ميزان حسناتي فأحمد الله وأشكره على أن مد في عمري يوماً أو حتى ساعات استمتع بها في حياتي ولذلك أجدني الآن أكثرة سعادة وراحة ورضى من ذي قبل» .

موقفان متناقضان الأول أن الكسب المادي يجلب السعادة ولكن ليس كل

السعادة ، فقد تكون مؤقتة وغالباً ما تتلاشى بعد وقت قصير . والثاني أن المحن قد تهبط بالمعنويات لبعض الوقت ولكنها تكسبنا صلابة وقوة مما يرفع المعنويات مرة أخرى .

وبالرغم من تذبذب معنويات أهل الدنيا من أهل المصاعب أو أهل الحظوظ إلا أن هناك قاعدة للسعادة ثابتة نظل نعود إليها دائماً مهما كانت حياتنا وحالتنا ، وهي أنها حالة داخلية يخلقها الإنسان نفسه .

ما الذي يحدد مستوى السعادة في حياتنا؟ يحددها حالتنا العقلية وما يدور بداخلنامما يجعلنا نعيش في توازن عندما تتلاطم الأمواج حولنا ارتفاعاً وهبوطاً .

فلو توقفنا عند الرجل المريض الذي يعتقد أن حياته تحسنت بعد مرضه ، وبين غيره من ضحايا الحياة سنجد أن معظمهم يختارون التعاسة بدلاً من أن يتجاوزوها ويعيشوا حياتهم .

لنعرض لذلك مثلاً وهي حالة أخرى كذلك معروفة للمجتمعين ، والتي ذهبت لمديرها تشتكي الموظفة الجديدة التي تشاركها المكتب قائلة له : إنها تثير أعصابها لأنها تتحدث كثيراً فتعطلها عن أداء عملها ، وبالرغم من أن هذه الشاكية معروف عنها أنها كثيرة التذمر من أي شيء ومن كل شيء إلا أن مديرها حقق رغبتها ونقل الموظفة الجديدة إلى مكتب آخر وبعد أسبوعين عادت لتشكو لمديرها الموظفة الجديدة الثانية متهمة إياها بالفوضى وعدم الترتيب مما يزعجها ومرة ثانية حقق لها مديرها رغبتها ونقل الموظفة إلى مكتب آخر ، ولم تتوقف شكاوى موظفتنا المتذمرة عند هذا الحد فهي تجد في كل موظفة اخرى نقيصة تزعجها . وبعد تكرار شكاواها تبين للمدير أخيراً أن المشكلة لا تكمن في

الموظفات الجديدات ولكنها فيها ، فهي تلوم الآخرين دائماً ولا تلوم نفسها أبداً وترفض التعامل مع مشاكلها النفسية بنفسها ، وتطلب من الآخرين حلها لها عن طريق إسقاطها عليهم ، ومديرها منذ البداية ساعد في تأصيل مشكلتها عندما استمع لشكاواها ولم يتحقق منها .

كلنا تمر بنا أحداث ومشكلات تتقلب فيها ما بين سعادة وتعاسة ونجاح وفشل ، ما يهم هو كيف نتعامل مع هذه الأحداث ، فالله وهبنا الحياة وأعطانا العقل لنصنف تجاربنا ونستفيد منها ، فمثلاً الشاب الذي أصيب بالمرض الخبيث رفض أن يكون ضحية لمرضه وحول محنته إلى فرصة للرجوع لدينه والعمل لآخرته وفضل أن يصبح فاعلاً في مجتمعه بدلاً من أن يعيش على هامش الحياة ينتظر نهايته .

كثيرا من الأمور تؤرق الإنسان ولكن ذلك لا يعني أن ينبطح لها ، بيدنا أن نتصرف كضحايا للحياة وبامكاننا أن نجد فرصاً جديدة لحياتنا .

المهم أن نستفيد من تجاربنا الصعبة ونحولها لتصبح في صالحنا ، والافضل أن نسأل أنفسنا : «ما الذي تحتاجه هذه المحنة أو المشكلة لتُحل؟ وما الذي يجب أن تجاوزه ونستعلي عليه فيها؟ وكيف نحول أي موقف أو نغيره لصالحنا فلا يصبح ضدنا؟» .

هذا يحتاج إلى أن نضع أهدافاً لحياتنا نتوقع فيها غير المتوقع نستخدم فيه كل تجاربنا التي مرت في حياتنا السابقة السعيدة والأليمة الصغيرة والكبيرة كدرس ننمو من خلاله ونتجاوز مصاعب الحياة ، وسيجعلنا ذلك نعيش كل يوم بأمل جديد وسعادة جديدة لا تعتمد على الغنى والفقر أو الصحة والمرض .

اختلاف البينات يؤدي إلى اختلاف الطباع.. والعاقل من عقل

تشكو إحداهن شكوى فيها غضب شديد من زوجها وأهله ـ بغير وجه حق ـ لماذا؟ لأنني عندما استمعت شكواها اكتشفت أنها امور تافهة جداً ، مثل أنهم «ينكتون كثيراً» وأخوات زوجها يتعاملن معه بقلة احترام كأن يلكزنه أو يلمزنه بالكلام أو الحركة ، وأخو زوجها يكلمها وكأنها اخته لا زوجة أخيه فيتبسط معها في الحديث ويضحك كثيراً ، فالحياة في عائلة زوجها مختلطة كما تقول إن خرج أحدهم لنزهة علم الجميع أو أعلم الجميع لعلهم يريدون مرافقته ، أن اشتروا شيئاً رآه الجميع . . وهكذا إلى ما لا نهاية .

قلت لها ما نوع عائلتك؟ وكيف كانت علاقاتكم ببعضكم؟ قالت : «نحن جادون إلى اقصى درجات الجدية ، هناك احترام متبادل بيننا وبين والدنا وأخواتنا ، قالت أن أبي له وضع محترم في عائلتنا فهو لا يغرف الطعام لنا كما يفعل عمي والد زوجي ، بل أمي تقدم لنا كل خدمة ، وأخوتي لا يضحكون بمناسبة وبغير مناسبة مثل أخوة زوجي . وهكذا .

قلت لها اجلسي لنتحدث لا شك أن وضع عائلتك وكما سمعته منك ممل جداً مع الاعتذار لك . فعائلة فيها مثل هذه الحواجز لابد أنها عائلة كئيبة ، ومع هذا لم يمنعك ذلك من الاعتزاز بها ، ولكن لتعلمي أن معظمنا عندما أقدمنا وأقبلنا على الزواج ، كان أملنا أن نكون عائلة مثالية نطور فيها علاقات لا تشبه علاقاتنا في بيتنا ، مثلاً من كانت أمها قاسية أو أبوها عسكرياً تريد أن تبني حياة عائلية كلها محبة ولطف . ومن كان بيتها الأول فيه فوضى تريد بيتا مرتباً نظامياً ، وهكذا ولذلك نسمع بعضهم يقول : «إن شاء الله ما أصير مثل أمي أو

أبوي إن كان يرى منهما نقصاً أو عيباً كالقسوة وغيرها» فالكل يريد الأحسن لنفسه وعائلته ، ولكننا ومن غير إرادة منا وفي مواقف معينة نعود لنمدح ونشيد بعائلتنا الأولى . مثل آخر من كان أبوها لا يساعد أمها في التربية تريد زوجاً عكسه تماماً ولكنها عند بعض المواقف تمتدح والدها وشخصيته الفذة القوية والذي لا يتدخل في تربية أمها لابنائها مع علمها بخطأ ذلك . المحصلة أن آباءنا وأمهاتنا يؤثرون تأثيراً كبيراً على حياتنا ، بطريقة غير مباشرة لا نحسها إلا إذا نبهنا أحد لذلك .

وكذلك نحن عندما نقدم على الزواج نريد أن نغير من نمط العائلة التي عشنا فيها طفولتنا ، ولكننا لا نملك الأدوات التي تحقق لنا ذلك ، ولا يعني هذا أننا لا نقدّر التغيير ولكن المهم أن نعلم أن اختلافات التنشئة الاجتماعية بيننا والبيئة تعد مصادر لإثراء الحياة بين الزوجين يكتسبان منها تجارب وعبر ودروس ولا يجب أن نعتبرها عقبات تؤدي إلى الخلافات .

عندما يحدث تصادم بين الزوجين لابد أن تسأل الزوجة زوجها كيف كانا يتعاملان مع مثل هذه المشكلة في عائلتهم من غير جدال في أيهما على صواب وأيهما يجانبه الصواب ، لأنه لا أحد على صواب ١٠٠٪ فقد تربى كل منهما في بيئة مختلفة وبين عائلتين مختلفتين ، ودربا على الحياة من أبوين مختلفين ، بل يجب على أحدهما أن يقنع الآخر بأنه على صواب في بعض الأمور أو أن مدخله لحل المشكلة صحيح في بعض جوانبه وليحاولا أن يوفقا بين الرأيين .

عودة لمشكلة صاحبتنا ، نقول لها بعض الاختلافات بين العائلات قد تكون شائكة وكبيرة فقد لا يعتبر الزوج خفة عائلته وحبها للمرح وتبسطها في التعامل شيئاً مؤذياً ومنتقداً بل قد يراه ميزة لا تمتلكها عائلة زوجته الثقال .

وسيسهل الحياة بينهما أن تقبل الزوجة طريقة حياة أهل زوجها وأن يتقبل الزوج طريقة حياة أهل زوجته .

ولابد أن نعلم أن تأثير عائلتي الزوج والزوجة أو ما نسميه العائلة الكبيرة قوي جداً على العائلة الصغيرة حديثة التكوين ، والتأثير ليس بسبب ما تعلمه كل من الزوجين واكتسبه من عائلته ، بل لأن العائلة تتوقع منا أن نسير على طريقتها .

عندما يقدم اثنان على الزواج لابد أن يكون كل واحد منهما محور حياة الآخر ومحط اهتمامه ، ولكن لا يعني هذا أن يختفي تأثير الأهل أو أهميتهم نهائياً من حياتهما ، فكل له دور في حياتهما مختلف عن دور الآخر .

لنضرب مثلاً آخر : الأخت الكبيرة اعتادت مساعدة أختها الصغيرة في حل مشاكلها منذ كانت طفلة ، ولا تزال الصغيرة بعد أن تزوجت تريد أن تكلم اختها كل يوم بالتلفون ، بل أحياناً أكثر من مرة ، الزوج كذلك يفتخر بأنه عوضّ أمه بعد طلاقها فقد أبيه ، فكان هو رجل البيت والمسؤول عنه وعنها وبعد الزواج يفضل ويرى أن يبقى كذلك صاحب البيت وحاميه ، ولا يختفي هذا الدور بمجرد أن يتزوج الإنسان فينسى كل ماضيه ودوره الهام فيه ، مع أن المكالمات الطويلة والحميمة من الأخت قد تزعج الزوج لأنها تصرفها عنه ، كما يزعج الزوجة الأعمال التي يؤديها الزوج لأمه بينما هناك كثير من الأعمال في منزلهما تنتظر من يؤديها .

لماذا تزعج هذه الاشياء أحد الزوجين؟

لأن الوقت أصبح محدوداً وكل من ينافس الزوج أو الزوجة على وقتهما يزعجهما .

وعندما تعتبر الزوجة علاقة زوجها بأهله ، أو يعتبر الزوج علاقة زوجته بأهلها منافسة لهما في الحب أو الامتلاك ، يحاول كل منهما التدخل ليقطع هذه العلاقة ، مما يوصل إلى الشقاق أحياناً ثم المقاطعة لسنوات طويلة ، والحروب مستعرة بين الزوجة وأهل زوجها أو الزوج وأهل زوجته .

ولنصل إلى حل يرضي جميع الأطراف يجب أن نضع حدوداً فاصلة لعلاقاتنا لا تصل إلى المقاطعة التامة مهما حدث .

فالواجب زيارة العائلة وتكريمها في المناسبات والأعياد والمرض ومن أحسن وزاد فله الأجر كله . ولكن لا نحاول أن يجبر أحد الطرفين شريكه بمقاطعة أهله من أجله . لأن المقاطعة لابد أن تلقي بظلالها على الزوجين عاجلاً أو أجلاً .

مشكلات وحلول أسرية

زوجي حطم معنوياتي!!

اتصلت بي لتنفس ـ كما تقول ـ عن ضيقها والسبب زوجها ، تقول كنا نشاهد التلفزيون معاً وإذا بإحدى المحطات التلفزيونية تعرض برنامجاً عن الأزياء أعجبت بأحد الفساتين المعروضة والذي تلبسه عارضة بارعة الجمال ، وعبرت عن إعجابي ، فرد ـ زوجي ـ من غير أن يلتفت إليَّ أن هذا الفستان لا يصلح إلا لهذه العارضة الجميلة ، تقول سكتُ على مضض ولكن داخلي يغلي فكأن زوجي يقول لي بأن هذا الفستان لا يصلح لك لأنك لست جميلة ، حاولت أن اقنع نفسي بأنه لا يقصد اهانتي وأنه فقط يعلق على كلامي ، ولكنني لم استطع تجاوز الموقف ، بل بدأت أشعر بالأحباط والكره نحو جسمي غير المتناسق ، والكيلوات الزائدة التي يجب أن أفقدها ، وتحسرت على الدنانير التي صرفتها لصبغ شعري باللون الأشقر لأرضيه ، وتعذيب قدمي بالكعب العالي لأزداد كم سنتيمتراً طولاً وبينما أنا أغلي كان زوجي يحدثني ويتصرف وكأنه لم يفطن لتعليقه السخيف .

فما كان مني إلا أن اتصلت باحدى صديقاتي لافضفض عما بنفسي ، والتي ردت علي قائلة بأنه يجب أن يعلمنا أهلنا قبل أن نتزوج كيفية التصرف في مواقف من مثل هذا الموقف قلت لها صحيح ولكننا يجب أن نؤسس نادياً نسميه (نادي عديمي الإحساس) أو لعله كان يجب على أهلنا أن يرسلونا إلى مدرسة عديمي الإحساس حتى نتحمل كل ما يأتينا من تعليقات سخيفة مثل تعليق زوجي» .

ثم بدأت أشعر بالأسى واستعرض الناس من حولي ثم تذكرت صديقة لي يخاف زوجها أن يوجه لها أي تعليق بحجة أنها رقيقة الأحاسيس ولا تتحمل أي نقد ، وأخذت أفكر لماذا نصف الناس ما بين شديدي الحساسية وعديمي الإحساس ومن الذي يحدد أي نوع؟ وماذا على الإنسان أن يتحمل حتى يصنف من أي نوع هو؟

وقبل أن تسترسل أكثر قاطعتها قائلة ألم تقرأي مقابلة هيلاري كلنتون والتي قالت فيها أنه يجب أن تكون جلودنا كجلود الخراتيت لنستطيع أن نعيش في هذا العالم؟ قالت : لا .

قلت لها نحن ننصح الناس بأن يتحملوا ويتصفوا بالصلابة والقوة ولكن ذلك لا يعني أن يتقبلوا كل إهانة توجه لهم بابتسامة ، ولكن كذلك لا يجب أن نأخذ كل تعليق طارئ ممن نحب كإهانة مقصودة لتحطيمنا يجب أن نتعلم بأن لا نفسر كل ما يقال لنا بسوء نية وأن نمر على التعليقات غير المقصودة مرور الكرام ، وسواء كان الكلام الذي يجرحنا موجهاً لنا عن قصد أو من غير قصد ، تجاهله يجعلنا نعيش حياة أقل قلقاً .

هل هناك وصفات نتبعها حيث لا تجرح أحاسيسنا كلما وجه لنا كلام لا نحبه؟ نعم هناك بعض الأسس أولها ما تقوله «ديبرا تانين» في كتابها الأكثر مبيعاً :

You Just don' t understand, women and men in conuersation

تقول : «أن الرجال دائماً يعطون إجابات محددة وواقعية لا فيها لف ولا

دوران فيها تعبر عما يرونه من غير دبلوماسية ، بينما النساء يجدن اللف والدوران ، وتورد قصة إحدى النساء عندما أطلعت زوجها على صورة فوتوغرافية قديمة لها وهي كغصن البان تتفجر جمالاً وحيوية وكانت تريد منه أن يقول لها أنك ما زلت جميلة ممشوقة القوام كالسابق ، ولكنه خيب ظنها وقال لها «لا أحد يبقى كما هو فلا تشعري بالأسى على نفسك فكلنا نكبر» .

وتقول أن ما يزعج النساء من الرجال أو أزواجهن على وجه الخصوص أشياء شخصية تتصل بالمظهر العام لهن ، ولأننا نحكم على الناس بمظاهرهم الخارجية ونقيمهم على ذلك لا نرضى عن أي تعليق يمس مظهرنا الخارجي ، فالسمينة المفرطة في السمنة تريد من يقول لها أن شكلك معقول والقصيرة تريد من يقول لها أنك «مربوعة» إلخ إلخ إلخ .

وتقول أننا أحياناً لا نقرأ ما بين السطور ففي بعض الأحيان تكون بعض الملاحظات دعابة يراد بها تلطيف الجو فتأخذها بعض النساء مأخذ الجد ويدورون حولها حتى يحيكوا منها مشكلة تؤرق مضاجعهم .

ولذلك لا يجب أن نغضب مثل الصديقة المتصلة فقد يكون زوجها يريد مداعبتها أو استفزازها وهو يعلم نقطة ضعفها إلا إذا كان دائم الانتقاد لها هنا يجب أن تعرف هذه السيدة أن المشكلة ليست فيها بل في زوجها الذي يريد أن يحطم معنوياتها ويجعلها تحس بالدونية ، لذلك عليها أن تصمد ولا تأخذ الأمور بحساسية زائدة ، بل تحولها لأشياء في صالحها ، كأن تؤكد له أنها تحب نفسها ومظهرها وذوقها في اللبس ، ولن يستطيع أحد أن يقلل من أهميتها تجاه نفسها .

عندما نبحث عن السعادة عند الآخرين

تتذمر مجموعة من النساء من القلق وعدم الاستقرار الذي يعانيه كل من حولهن تقول احداهن : عندما نكون في البيت نرغب في الخروج منه ، وعندما نخرج من البيت نريد العودة إليه ، عندما نكون في بلادنا نرغب ويشدة في السفر ، وعندما نسافر نرغب في العودة إلى بلدنا ونشتاق لغرفنا وفراشنا ولحافنا .

وتعقب إحدى النساء العاملات قائلة : «عندما نكون في العمل نفكر في الأبناء الذين تركناهم في البيت ، وفي البيت نفكر في العمل الذي لم ينته في المكتب» .

اعتقد أننا نعاني صراعاً نفسياً وقلقاً يؤدي لعدم الاستقرار ، وأن قلوبنا موزعة وشتى ، نبحث في بلاد بعيدة عن السعادة وعندما لا نحصل عليها نبحث عنها في مكان آخر وننسى أو نتجاهل أن السفر وشد الرحال لن يساعدنا في بحثنا ، فغالبا ما نحمل معنا عاداتنا التي تعودناها مثل ما نحمل أغراضنا ، فلا نستغني عن نوع الأكل ، ولا نترك نوم الظهر ، ونترك تاريخ المدن التي نزورها ونبحث عن الأسواق التي لدينا منها الكثير . وإن كنا نعاني من القلق وعدم الاستقرار في الكويت حتما سنكون كذلك في بيروت أو مصر أو لندن .

الكل يبحث عن السعادة والفرح لكن الكل يفتقدهما ويشتكي دائماً . لماذا؟ لأننا نبحث دائماً في المكان الخطأ . تتسلل ماديات الحياة والمباهج الدنيوية والتي نعتبرها ببشريتنا مصدراً للسعادة لتقف حاجزاً بيننا وبين السعادة نفسها كيف؟

العلماء ورجال الدين والقادة يختلفون في تفسير أمور كثيرة ولكنهم يتفقون على شيء واحد هو «أن المال لا يشتري السعادة» .

الدراسات العلمية تبين أن الماديات من مثل الثروة والجمال والشباب والمراكز العالية لا تجعل الإنسان الذي يمتلكها أسعد من غيره ، بالرغم من أن الجميع يعتقد أنها من أسباب السعادة ، والإنسان الكامل خلقا والذي لا يعاني من إعاقة بدنية ليس بالضرورة سعيدا ، والمعاق ليس بالضرورة تعيساً .

إذاً السعادة ليست ظرفاً يعيشه الإنسان ولكنها وليدة تفكيره وإحساسه .

عندما كنت في الجامعة كانت لي صاحبة تحدثني عن أحلامها تقول : «إنها تريد زوجاً جميلاً ، وثلاثة من الأبناء وبيتاً ملكاً» .

كانت تقول أنها إذا حصلت على هذه الأشياء الثلاثة ستكون في غاية السعادة ، أحلام معقولة وبسيطة تدل على قناعة ورضى . ولكنها في حقيقتها ليست كذلك ، فالإنسان يحلم ولكن لا يحدد مصيره ولم تحقق هذه الصاحبة السعادة لإنها تتعسف الظروف لتحقق أحلامها ، لقد حصلت على زوجها بعد أن رفضت دور الأخلاق ثم تطلقت منه بعد أن اكتشفت أن أخلاقه ليست جميلة مثل شكله وتزوجت بآخر لم تحلم به ، وحصلت على أربعة أبناء لا ثلاثة ، وظلت تسكن بيتاً مؤجراً .

والسعادة لا يجلبها لنا إنسان آخر كزوج جميل أو غني أو عدد من الأولاد أو بيت ملك ، إنما هي تنبع من الداخل يجلبها الرضى بالواقع . كل المؤشرات تؤكد على أن الإنسان يملك كل مقومات السعادة ولكنه لا يراها ، . فهو مثل إنسان يبحث عن نظارته في كل مكان ثم يكتشف أنها كانت فوق رأسه طوال الوقت .

إذاً السعادة حالة عقلية ونفسية داخلية يجب أن يتعهدها الإنسا ن لتنمو ، وكأنها نبتة كلما تعهدتها بالرعاية كبرت ونمت وقويت ، وكلما زرعتها وانتظرت أن يرعاها ويتعهدها غيرك ضعفت .

كثيرون منا تأسرهم الأحداث حولهم ولا ينظرون في دواخلهم . فإذا كنت ممن ينظر إلى ما في يد غيرك ، وما عند غيرك وما يملك غيرك توقف الآن ، وانظر بما في داخل نفسك وفيما تملك فالسعادة تبدأ منهما .

والإجابات للتساؤلات في بداية المقال كلها ستأتي عندما تبدأ في تعهد نفسك بالرضى والحب والصلاة والتأمل والاسترخاء النفسي والعقلي ، بدلاً من اللهث وراء الدنيا وإلى ما في في أيدي الناس .

ولا يعني ذلك أن الحياة خالية من السعادة أو خالية من المنغصات ولكنها الحياة هي الحياة «وتلك الأيام نداولها بين الناس» والإنسان هو الإنسان» خلق في كبد .

العسل المرّ وتعاسة السعادة

دعت إحداهن صديقتها الوحيدة والعزيزة للحضور نهاية كل أسبوع إلى الشالية لتقضي العطلة معها ومع زوجها وأبنائها ، وخلال سنة كاملة كانت تعدّ كل شيء وتطبخ احسن الطعام لهذه الإجازة السعيدة التي تنتظر قدومها بفارغ الصبر لتسعد فيها مع زوجها وأبنائها وصديقتها العزيزة .

وكانت سعيدة لأن زوجها وابناءها تقبلوا صديقتها بينهم وأصبحت جزءاً من العائلة يستشيرونها في أمورهم ، ولا يستغنون عنها حتى في منتصف الأسبوع .

لكن السل اصبح مراً والسعادة انقلبت تعاسة عندما اكتشفت هذه السيدة أن علاقة حميمة قامت بين زوجها وصديقتها ، وعندما واجهتهما بالامر اعترفا لها بأنهما يحبان بعضهما وينويان الزواج والانتقال إلى مكان آخر يخصهما وحدهما . وفي منطقة بعيدة عن سكنها ، تركاها تعاني من صدمة كبيرة وسحب متراكمة من جراح الخيانة من أقرب اثنين لها .

تقول «إنها في البداية عاشت في فراغ وكأنها تطير في هواء لا قرار له تلفها المرارة والاستياء والغضب والحزن ثم الكره الشديد لاثنين كانا اعز من في حياتها .

تعلقت هذه السيدة بهذه المشاعر لسنين عدة مما سبب لها الألم والأذى بينما زوجها وصديقتها ينعمان بسعادتهما الجديدة في بيت جديد ومكان جديد ، ولا تتملكهما أية مشاعر سلبية ، بل نسيا حتى وجودها ، وهي مازالت تعاني وتجتر الحزن والألم والغضب على نفسها وعليهما .

صحيح أنها فقدت زوجها للابد كما يبدو ولكنها مازالت تمتلك الغضب والمرارة نحوه ـ وكأنها ترى أنها إن تركت الغضب منه فمعناه بالنسبة لها أنها فقدت كل شيء ـ كانت تردد عندما ينصحها أحد بالنسيان : «ألا تريدونني حتى أن أحزن؟؟» وكأن الرفض لما حدث والألم يعطيانها شيئاً تتعلق به وتعيش من أجله بعد أن فقدت في رأيها كل شيء .

قد تعتقد بعض النساء من مثيلاتها أنهن برفضهن للواقع وغضبهن سينتقمن مما حدث لهن ، وسيشعرن بالراحة ، كما أن بعضهن يخفن من الفراغ الذي سيشعرن به لو أنهن تركن الماضي وأحداثه .

والحقيقة أن هذه السيدة ومثيلاتها يؤذين أنفسهن بتمسكهن بالماضي .

فالتعلق والعيش في الألم يجعل الواقع المؤلم يعشش دائماً في حياتهن اليومية ، ويجعلهن سجينات عواطفهن وهناك مثل انجليزي قديم يقول «الذين يغضبونك ويستفزونك ينتصرون عليك» فالعيش الدائم في الألم ينهك الإنسان ، ويذهب طاقته ، وقد يسقط ما به على الآخرين وخاصة الابناء أو الأقرباء ممن يحاولون مساعدته ، بينما يستطيع أن يستخدم هذه الطاقة لنفسه ولصالحه .

قد تصرخ هذه السيدة وترد : «لماذا أسامح زوجي وصديقتي على ما فعلاه بي»؟ فما فعلاه لا يغتفر ! نقول لها «نعم ، ولا أخلاقي أيضاً» ولكن نفسك تستحق منك أكثر ، ولا شيء في هذه الحياة لا يغتفر أو لا يستحق أن يغتفر ، لا نقول لك أيديهما أو افرحي لهما أو اتصلي بهما وقولي أنني سامحتكما ، ولكن انسيهما وابحثي عن نفسك .

اسألي نفسك هذا السؤال : «قد يكون من حسن حظي أن فقدت خائنين كنت احسبهما أحسن الناس ! وقد يكون من سوء حظي أنني فقدت صديقين عزيزين على نفسي ! فمن يدري؟ فنحن لا نقدّر الأقدار ولا يعلم الأقدار إلا من خلقها ، ومن خلقها عادل لا يؤذي عباده ، ولكن الناس يؤذون أنفسهم» .

وقرري بنفسك إن كنت تريدين العيش في المأساة بينما غيرك يتمتع بها أو أنك ستبحثين عن نفسك وتساعدينها؟ ولن يتخذ هذا القرار غيرك . فقط تحتاجين النية الصادقة والعزيمة القوية للنسيان والغفران .

اسألي نفسك إن كنت مستعدة للغفران كلية » وإن كنت مستعدة للنسيان وعندما تجيبين بنعم ابدئي البحث عن الامن والراحة بين من تحبين وفي عبادتك ، وعملك ، وصلاتك ، ورددي بينك وبين نفسك : «إن قدر الله لا يرد» وأن حياتك أثمن من أن تضيع في التفكير فيمن لم يحفظ لك وداً ، وهان عليه الوفاء والعهد ، وابدئي من جديد ، استمتعي كما يستمتعان واطلبي من الله أن يخلفك خيراً ولعلها حكمة الله تنصرك ولو بعد حين ، وثقي في ذلك .

التعاسة والسعادة وجهان لعملة واحدة

اتصلت بي إحداهن ـ تلفونياً ـ تخبرني أنها تجد تجربتها من نفسها تستحق أن أكتب عنها في أحد مقالاتي لأنها تسير في نفس الاتجاه النفسي الذي اكتب فيه (هذا ما قالته) .

قلت لها : ما عندك ، قالت لنبدأ من الأول : «عندما كنت في العشرينيات من عمري كنت أعتقد أنني ثقيلة الظل ، ضعيفة الشخصية ، لا أحد يجد في مصاحبتي متعة ، كنت أذهب لزيارة صديقاتي وأتصف بما يمليه على اعتقادي هذا ، فأجلس في طرف المكان ساكنة بينما الجميع يضحك ويتحدث ، وبدلاً من أن أشارك بالمرح والحديث الدائر بين الصديقات انتظر من تتعطف عليَّ وتحدثني ، إلى درجة لو نظرت إحداهن ناحيتي أدرت وجهي عنها للناحية الأخرى يدفعني شعور بالدونية فكل الناس في نظري أحسن مني ، وبعد أن أقهر نفسي بأفكاري هذه أغادر المكان وأنا كلي ثقة بأنهم ارتاحوا لمغادرتي فوجودي وعدمه سواء .

الآن بعدما تخرجت من الجامعة وعملت في وظيفة أحبها وبعدما كبرت وخبرت الحياة فهمت لماذا وقعت في هذا الشرك؟ واكتشفت أن كل ما نعمله نحن البشر يبدأ كفكرة قبل أن يترجم إلى فعل وحركة ، كل شيء يعمله الإنسان يبدأ في ذهنه كفكرة» وما يعتقده الإنسان عن نفسه يصبح حقيقة على مستوى جسدي ونفسي إذا ظل يرعاه لفترة طويلة كما حدث معي عندما كنت في العشرين من عمري .

ولكنني عندما اكتشفت مشاعري المكتئبة وأفكاري السلبية وإنني أنا التي

زرعتها في نفسي من خلال ما اعتقدته عنها بدأت أفكر بطريقة أخرى ، قلت لنفسي إنني ذكية وقادرة ومتعلمة كغيري من الناس بل أحسن بكثير من بعضهم .

عندما بدأت أفكر بهذه الطريقة وأؤكد لنفسي على ما امتاز به عن غيري من صفات تغيرت تصرفاتي اجتماعياً بطريقة سريعة ، فتغيَّرت نظرة الناس لي وبدأت استمتع بحياتي » ، انتهى كلام المتحدثة وقالت ختاماً لكلامها وبصيغة الأمر «اكتبي ما قلته لك ، ثم علقي كيف شئت» .

قلت لها كلامك جميل مختصر ومفيد ومن المؤكد أنك مررت بمراحل متعددة ومختلفة إلى أن وصلت إلى ما وصلت إليه من تغير في نمط حياتك وشعورك تجاه نفسك فلا داعي أن أنصحك بشيء آخر .

ولكنني أستطيع أن أقدم نصحي لغيرك من الفتيات الشابات أو النساء وأقول لهن إنهن يستطعن أن يتتبعن طريقتك في حياتهن لأننا كبشر نمر بتجارب كثيرة يومية في حياتنا ونمارسها وقد اتخذنا منها مواقف مسبقة ، ومهما كان ما نبحث عنه أو نريده من حياتنا ولحياتنا سنجده وسنحققه بالإيمان والإرادة .

عندما نتوجه بأنظارنا إلى زاوية معينة فلن نرى إلا هذه الزاوية فالذي يبحث عن التعاسة سيجدها والذي سيبحث عن السعادة والفرح سيجدهما ، والتوسط بينهما خير .

فالإنسان هو الذي يخلق تجاربه في الحياة كما يريدها هو وما ينتظره ويتوقعه يجده لذلك قال رسولنا الكريم : «تفاءلوا بالخير تجدوه» عندما يتوقع الأسوأ يجد الأسوأ لأنه سيتصرف كما يفكر وسيكون كالماء الذي يأخذ شكل الإناء الذي

يوضع فيه . ولهذا ولكل من يعاني من الخجل الشديد أو الشعور بالنقص أو من لا يستطيع أن يتأقلم مع محيطه أن يبدأ بالنظر إلى السلبيات التي يعاني منه أو ليبدأ بسلبية واحدة ويجدها في شخصه ويحس أنها تقف حجر عثرة في طريقه من مثل التردد كأن يقول «إن تركت وظيفتي هذه فلن أجد غيرها أو أحس منها» ، وليستبدلها بمثل ما يلي «قد أجد وظيفة جيدة تظهر قدراتي واستمتع بها» .

أكتب أفكارك الجديدة والتي تريد أن تعدل من خلالها بعض سلبيات شخصك وبشكل تقريري إيجابي وضعها في مكان يمكنك أن تراها كل يوم ورددها بينك وبين نفسك ما أمكن ، ثم ابدأ الخطوات العملية الضرورية لنجعلها حقيقة ، وتذكر أن ما يجلب السعادة ليس ما تعطيه لك الظروف ، ولكنها قناعتك ونظراتك لما تعطيه لك الحياة ورضاك به وهذا ما يجلب السعادة .

تاجي في قلبي وليس على رأسي

يقول وليم شكسبير على لسان بطل إحدى مسرحياته : «إن تاجي موجود في قلبي وليس على رأسي ، ليس مرصعاً بالجواهر والأحجار الكريمة تاجي لا يراه أحد تاجي اسمه الرضا والاطمئنان ، تاج لا يتمتع به الملوك الذين يلبسون التيجان الحقيقية» .

***

ما الذي ذكرني بهذا المقطع القديم من مسرحية قديمة لكاتب قديم؟

لعلّي أتذكره كلما جلست مع بعض صديقاتي من صاحبات الثروة والجاه أقول بعضهن ولا أقصد الكل ، حديثهن ينصب حول الأشياء الجديدة وغالية الثمن التي يشترينها ، حول حمامات السباحة التي يبنينها ، وكسوة الشتاء والصيف التي يحضرنها من باريس وإيطاليا ولندن . ثم بعد كل هذا العناء ينسينها ، ويتوقفن عن الحديث عنها ، وليتحولن بإغراق للحديث عن شيء آخر سواء شراء بيت في جزيرة نائية ، أو لوحات قيمة ، ويستغرق هذا الحديث فترة أخرى من الزمن ثم يتغير الحديث إلى أحدث السيارات أو إلى معارض المجوهرات ، ثم بعد هذا العناء يتذمرن من أن حمام السباحة لم يعد يستخدمه أحد والشاليه لا يذهب إليه أحد ، والمجوهرات لا مناسبة كبيرة للبسها ، ثم تبدأ الجولة من جديد فيباع البيت الذي يقع في الجزيرة النائية ويشتري بدلاً منه بيت فوق جبل ، وحمام السباحة يردم ليوسع به سرداب البيت ، ثم يتذمر الجميع من الملل ، وضيقة الخلق والفتة والقتة ، لماذا كل هذا؟

إنهن يحاولن شراء السعادة ولكنهن لم يحصلن عليها واستمررن هن

وأزواجهن يجوبون العالم يبحثون عن أماكن لم يذهب لها أحد قبلهم ، وأسواق لم يشتر منها أحد قبلهم .

اكتشفت أن بحثهن عن السعادة وربطها بالحصول على الأشياء المادية دليل على عدم الرضا وعدم الاستقرار النفسي ، وعدم القناعة ، هنا نحن نركز على الأشياء غير الموجودة في حوزتنا ، ونستغفل أنفسنا بتفكيرنا أن ما ليس في أيدينا دائماً أحسن مما في أيدينا ، والحقيقة أن الإنسان لا يستطيع الحصول على كل شيء ، ومحاولة الحصول على كل شيء تزيد من شعور الإنسان بما ينقصه في حياته من ماديات وتجعله لا يشبع ويريد دائماً أكثر وأكثر .

وصدق أبو العتاهية الشاعر العباسي :

إذا أمل الإنسان أمراً فناله

سعى يبتغي غير الذي كان أمّلا

الرغبات ومحاولة إشباعها بئر لا قرار له ورغباتنا وما تشتهي أنفسنا ستظل تدفعنا إلى أن نسرف في الإنفاق في الأكل ، ونسرف في تضييع الوقت ، ومهما أسرفنا فلن نشبع .

العلاج لهذا النهم لكل شيء في الدنيا ولأي شيء هو القناعة والاعتدال والوسطية .

يقول أحد العارفين : هناك طريقان يؤديان إلى القناعة :

الأول : أن تحصل على كل شيء ومشكلة هذا الطريق أن لا إنسان يستطيع مهما ملك من ثروة أن يحصل على كل شيء .

والطريق الثاني والأسلم هو أن تشعر بأن ما عندك كاف وتحمد الله على أن أعطاك ما أعطاك .

في رأيي أن كل إنسان أعطاه الله ما يكفيه ولكن مشكلته أنه يريد ما في يد غيره فلا يستمتع بما عنده وما يملك ولا يحصل على ما عند غيره .

ومكمن سعادة الإنسان استمتاعه بما عنده لا أن يتطلع لما عند غيره .

تطلع حولك كم مرة تقف في اليوم لتحمد الله على نعمه الكثيرة التي أعطاك؟ على صحة أبنائك؟ على الطعام الذي في بيتك؟ على الغطاء فوق رأسك؟ على أحبابك حولك؟ أنت تسمع وترى وتمشي وتفكر وتستمتع بما حولك ومن حولك ، أنت حي هذا اليوم فماذا تريد؟ عندما تعدد نعم الله عليك في يومك هذا وتشكره عليها حتماً ستتغير نظرتك تغيراً تاماً . شكرك لله يحول تشاؤمك إلى تفاؤل يجعلك دائماً متمتعاً بما تملك . وترى كل ما هو جميل في الأشياء من حولك . لتصل إلى القناعة والرضا عدّد الأشياء التي تمتلكها وتستاهل الحمد والشكر منك ـ جرب تمرين الشكر ليوم واحد . تبدأ بالحمد والشكر من أول ما تضع قدمك على الأرض لتقوم من سريرك وتبدأ بذلك يوماً جديداً من حياتك مروراً بذهابك إلى العمل والوصول سالماً والنظر في وجوه أبنائك وهم يتمتعون بالصحة والعافية ويملأون قلبك بالسعادةوالحب ، وقبل أن تهجع إلى فراشك ليلاً ، تذكر الخيرات التي حباك الله بها وتمتلكها ونسيتها مع الزمن .

وبدلاً من أن تشتكي الضيق والملل وتبحث عما ليس عندك أشكر الله على ما عندك وتحسس الفرق الذي ستجده في حياتك ، عندما تشكر الله

علـى نعـمه وتحس بالـعرفـان له ستكون حيـاتك مليئة بالرضـا وكاملة بالسـعـادة ولن تبحـث عنها في حمـامات سـباحة أو فنادق في جزر نائية أو منتـجعـات فوق جبال عـالية ، وستكون كمـا قال شكسبير : سـعـادتي في قلبي وليست بالتـاج الذي فوق رأسي .

حينما نكلف أنفسنا فوق طاقتنا!

«السعادة لا تأتي من الأشياء الكثيرة التي يملكها الإنسان بل من الحسنات الصغيرة التي تأتي من بساطة الحياة اليومية» مقولة أعجبتني وأنا أقرأ عن مختصر لحياة «بنيامين فرانكلين» أول رئيس جمهورية لأمريكا .

تذكرت هذه الكلمات عندما جلست مع جمع من الصديقات يشتكين من كثرة الأشياء التي يشترينها ، والأغراض التي يملكنها حتى ضاقت بها الأماكن والدواليب في بيوتهن ، ثم أخذن يشتكين من كلفة الحياة ومن صعوبة استقبال أي صديقة في البيت أو دعوة أهل للزيارة ، لأن ما يحدث أننا نتكلف ما يفوق طاقتنا ، نعزم خمسة ونطبخ لخمسة عشر ، نريد كل شيء تاماً كاملاً فنبالغ في الاستعداد حتى أصبحت الزيارة التي هدفها المتعة والتسلية واللقاء بالأهل والأحباب والأصحاب عبئاً ثقيلاً يزيد من أعباء حياتنا بما فيها من ضغوط كثيرة وكثيرة .

حاولنا أن نجد حلاً ، واتفق الجميع على أن جمال الأشياء يكمن في بساطتها ، وأن في البساطة قوة طبيعية تؤدي إلى المتعة بالأشياء ، نفقد هذه المتعة عندما نعقد الأشياء الجميلة ونبتعد عن البساطة . ضجة الحياة الحديثة وصخبها وتعقيداتها وماديتها المفرطة تقلل من سعادتنا ، والعودة للبساطة في كل شيء يعيد لنا السعادة التي افتقدناها من استسلامنا لضغوط الحياة الحديثة ، حياتنا الحالية حرقتها التفاصيل الدقيقة في الولائم وحفلات الزواج والتجمعات العائلية «إن قدمنا أكلاً يجب أن يتضمن أنواعاً متعددة حلواً ومالحاً ، الشاي لا يقدم قبل العصير ، شوكة الأكل شمال الصحن والسكين يمينه ، ونسمّي ذلك اتيكيتاً ، وضاعت الأوقات ، قلت العبادات وهدرت الأموال . . والله وحده

يعلم إلى أين نحن سائرون في وقتنا الحاضر نبحث عن المتعة والتسلية في كل مكان إلا داخل أنفسنا . وننسى أننا لن يمتعنا ولن يسلينا شيء ما دامت دواخلنا غير سعيدة قلقة ، فنقلب قنوات التلفزيون وكل يوم نزيدها عدة محطات جديدة لأننا لا نجد فيها متعة ، نتصفح المجلات والجرائد ولا نكتفي بصحيفة واحدة بل خمساً ونتذمر أن الأخبار والحوادث واحدة في كل الصحف .

نبدل الهواتف المحمولة كل ما ظهر منها جديد مع أننا نعلم أن قديمها وحديثها يؤدي نفس الغرض ومعظمنا لا يتقن تقنياتها الحديثة ، وهكذا إلى ما لا نهاية ، الحاجة إلى التغيير بل التنفس هذه التي نعاني منها تؤدي إلى مزيد من الهدر في الوقت والمال ، أحياناً تضيق علينا فنسافر طلباً للمتعة التي نقضيها في أسواق لدينا مثلها ومحلات فروعها موجودة في بلدنا ، نصرف أموالاً طائلة ونغامر أحياناً بأرواحنا .

وأصبحت حياتنا مكتظة بالممتلكات المادية ، ومحاولة كسب رضا الناس لا أنفسنا ، فالكل يريد أن يتظاهر بأنه يملك كل شيء والكل يعرف أنه لا يملك إلا القليل ولكن المظهر مهم جداً بالنسبة لنا والخبر نتركه للناس يكتشفونه .

ما الحل إذن؟

الحل في البساطة والتخلي عن المظاهر .

والرسالة التي نريد إيصالها للجميع هي أن «القليل كثير» إذا ما وجدت القناعة وقل التقليد . وأن الغنى والوفرة في البساطة وفي الحرية ، وسهولة العيش بلا قيود ، وأن الأشياء المريحة البسيطة تجلب السعادة » والتعقيد والمصارف الزائدة تجلب الشقاء لأنها تتركنا في شغل شاغل ، ولا يجب أن نتطلع لما عند غيرنا ولما يحمل غيرنا ، وللأشياء فوق طاقتنا ، ولنعلم أن كل شيء جميل

موجود قريباً منا ، في الأكل البسيط والولائم البسيطة ، والفرش الجميل البسيط والذوق البسيط . الجمال موجود في أبنائنا وهم حولنا يتمتعون بالصحة والعافية ، الجمال موجود في المشي في الرياضة في صفاء القلب ، في الحب المتبادل بين الأهل والأصدقاء والمعارف .

ما ينقصنا هو أن نعترف أن الحياة جميلة وبسيطة ، فاتحة لنا ذراعيها لنستمتع بها ، لا أن نعقدها ونعقد أنفسنا معها .

عندما تتأزم الأمور في حياتنا لأننا نريد الأحسن دائماً ، عندما نغرق في صداقات وزيارات لا نحبها ولكنها تقربنا للطبقات التي لا ننتمي لها ، عندما تمتلئ أيامنا بالمواعيد والواجبات الاجتماعية يجب أن نسأل أنفسنا . . . «ما الذي نجنيه من كل ذلك؟

ما الفائدة التي تعود علينا؟ ما الذي فعلناه لدنيانا وآخرتنا؟ وعندما لا نجد إجابات لتساؤلاتنا ، وعندما نتأكد أننا لم نحز شيئاً من كل ما سبق يجب أن نقف ونراجع أنفسنا ، وأن نبدأ في تغييرها ، لا أن نزيدها تعباً فوق تعب ، يجب أن نبدأ في التخلص من الأعباء التي لا تؤثر في حياتنا وعليها .

وبدلاً من الهرولة لشراء كل جديد نسد به نقصاً في أشخاصنا وبدلاً من أن نغير بيوتنا أو أثاثنا يجب أن نسأل أنفسنا ما الأشياء التي نستطيع أن نستغني عنها أو نتبرع بها أو نبيعها ونستفيد منها .

وكلما قللنا من مصارفنا استثمرنا في حياتنا ، وكلما بسَّطنا حياتنا حصلنا على السعادة والسلام والهدوء .

عندها لن يكون هناك مجال للشكوى وستصبح الحياة أجمل وأسهل . والله أعلم .

متى يكون النجاح مضموناً؟

لي صديقة تقول أنها لا تحب أن تقوم بعمل شيء لا تستطيع اتمامه والنجاح فيه ١٠٠٪ ، وتقول أنها عندما تكلف بأي عمل لا تقبل إلا ما تعرف وما تستطيع تحقيقه . ولذلك تقول «أنه عندما نصحني طبيبي بممارسة السباحة رفضت رفضاً قاطعاً لأنني لا أريد أن أتعلم السباحة أمام الناس فأبدو كطفلة أو افشل فيضحك علي الناس . قلت لها سيضحك الناس في البداية من محاولاتك ، ولكنك في النهاية ستتعلمين شيئاً جديداً . قالت : اغلقوا مجمع السباحة في وجوه الناس واتركوني وحدي قد أتعلم ، ولكن لا يمكن أن أبدأ تعلم شيء لا أعرفه أمام الناس ، فلم أتعود أن اعمل عملاً لا أستطيع إنجازه أو النجاح فيه .

عزيزنا القارئ إن كنت من هذا النوع الذي يريد أن يُخلَقَ متعلماً ويريد أن ينجح دائماً ولا يقبل التحديات التي يستطيع أن يتجاوزها وبسهولة ، إن كنت كذلك فستكون محاولاتك لتفادي الفشل طريقك لتفادي النجاح .

وهذا ما حصل لصديقتي سالفة الذكر ، تكوّن لديها إحساس بأنها لم تحقق ما كانت تصبو إليه من النجاح في حياتها الشخصية والعملية والسبب معروف لأنها لم تخاطر ولم تجرب ولم تتقدم تفادياً للفشل وخوفا منه .

ولكن من منا لم يخف الفشل؟ كلنا نخافه ، ولكن ذلك لا يعني أن لا نجرب ولا نحاول ، عندما نخاف الفشل ونحاول أن نتفاداه نكون قد وضعنا حدوداً لقدراتنا الكامنة داخل أنفسنا التي حباها الله لنا . ويفوز الخوف على الإقدام والتأخر على التقدم .

ولنكسب المعركة ضد الخوف لابد أن نعلم أن النجاح مضمون لمن يعمل للوصول إليه . ومواجهته بالإقدام - بصرف النظر عن النتائج - لتحقيق النجاح .

بهذا المفهوم لا يمكن أن يفشل الإنسان لماذا؟ لأنه هزم الشك باليقين وتأكد من قدراته وعرفها .

من منا لم يجرب الخوف من أي تجربة جديدة أو عمل جديد ، ومع ذلك أقدم على التجربة؟ من منا لا يتذكر بعد أن يمر بالتجربة الهدوء النفسي والانشراح الذي يحسه بعد أن يقدم على الأمر وينتهي منه؟

عندما تقدم تأكد أنك ستنجح لأنك شجاع بما فيه الكفاية لتقدم على الأمر مهما كان وأيا كان .

طريق النجاح ليس سهلاً وغالباً ما يكون مفروشاً بالخوف وقد يؤدي إلى الفشل ، متى ما أدركنا هذه الحقيقة وبأنها جزء من الطريق الموصل للنجاح تقدمنا ، لأن هذه العقبات ما هي إلا عتبات نرقاها وعندما نتعثر أثناءها نصحح المسار حتى نصل إلى نهاية الطريقة .

نعود للصديقة سالفة الذكر التي تخاف الفشل فلا تقدم في حياتها على جديد ، نقول لها ابدئي بقهر الخوف كالتالي : انظري إلى شيء تخافين منه ويمنعك من الإقدام وتحقيق النجاح ، وقد يكون بسيطاً كتعلم السباحة كما ذكرت ، أو الحديث أمام جمهور أو تأسيس عمل تجاري يخصك وحدك ، وابحثي عن بصيص نور في الطريق من بين مخاوفك الكثيرة وابدئي المشوار . وفي محاولتك التقدم في هذا الطريق والمخاوف تحيطك من كل جانب وأنت تتقدمين ستشعرين بقوتك الداخلية ، وستزداد ثقتك بنفسك وستخطين خطوة تلو الأخرى نحو النجاح الذي تتفادينه .

إليك هذه القصة عن دكتورة مشهورة ومحاضرة في الشؤون الاجتماعية

ومحللة نفسية وكاتبة تتحدث عن نفسها قائلة : لقد حصلت على الامتياز وحصلت على الدكتوراه في مخاطبة الناس نظرياً ، فدعاني المشرف على رسالتي لأحاضر لطلبته في الجامعة ، تقول أعددت عدتي وذهبت قبل المحاضرة بساعة وجلست في القاعة ، جهزت أوراقي وتقنياتي ، وأخذت أدور بين الأدراج وأتخيل المواقف وكلما قرب الوقت ارتجفت ركبتاي وخارت قواي . وقبل أن تبدأ المحاضرة بعشر دقائق تأزمتْ فلملمت أغراضي وخرجت من القاعة واتصلت بالدكتور وأخبرته أنني مريضة ولا أستطيع الحضور . وشعرت بالفشل الذريع في أول مواجهة لي مع الجمهور . والآن وبعد ثلاثين عاما من هذه الحادثة عملي الأهم هو مخاطبة الجمهور والحديث لهم . ما حدث أنني حملت خوفي معي وصممت على أن أمشي معه وأحسه حتى أتخلص منه . بعد عدة محاولات وجدت أن دقات قلبي المتسارعة هدأت وركبتي اللتين لا تكفان عن الارتجاف استقامتا . لا يعني ذلك أن الخوف ذهب من نفسي نهائياً فهو مازال يصاحبني في محاولاتي تحقيق النجاح وبلوغ الكمال ، ولكنني اتخيله إنساناً يجلس بجانبي أو تحت قدمي ، لا في حضني أو فوق ركبتي ، وكلما حققت نجاحاً شعرت بالزهو ليس لأن تقديمي كان رائعاً ولكن لأنني قهرت الخوف» .

التطور في الحياة بين التأهيل والروحانية

عملية التطور التي يمر بها الإنسان في حياته تشبه الخروج من المنزل لقضاء عمل ما ثم العودة له بحثاً عن الاستقرار والراحة والهدوء .

نحن نولد ونقضي سني حياتنا الأولى في التركيز على اكتساب أكبر قدر ممكن من المهارات الأولية التي تعيننا على هذه الحياة ، وعندما نكتسبها نتجه إلى العالم الواسع الخارجي مع كل ما فيه من مغريات وفرص وتحديات . لنمارس ونستخدم ما اكتسبنا من مهارات ونختبرها ، ويتضخم شعورنا بذاتنا وينمو إحساسنا بقوتنا فنبدأ باتخاذ القرارات والمواقف نحو أمور الحياة المختلفة ، فنكسب خبرة ، لكن هذه الخبرة وهذا التطور في أشخاصنا ندفع له أحياناً ضرائب باهظة تتمثل في العثرات التي تعترض حياتنا ، والكدمات التي تصاحبها وبعض الجروح الجسدية الظاهرة ، والغائرة في أعماق النفس حيث تتأثر مشاعرنا وأفكارنا .

هذه العثرات والجروح محتومة لابد أن تصيبنا ، فهي قضاء وقدر مكتوب علينا وأحياناً ضرورة لتتطور خبراتنا الحياتية . . كما أنها مصدر من مصادر التعلم والنمو ، لكن الآلام المصاحبة لعملية التطور تؤدي إلى الضعف احياناً وإلى العجز التام أحياناً أخرى ، وأيا كان التلف أو الضعف الذي يصيبنا في أثناء عملية التطور والتقدم سواء كان هذا الضعف جسدياً أو عاطفياً أو حتى عقلياً إذا لم نتداركه ونعمل على شفائه غالباً ما يبقى معنا إلى آخر ايامنا ، وأحياناً يعطل حركة نمونا ويبقينا نراوح في أماكننا ولا نكبر عاطفياً ولا نفسياً .

وعندما نتقدم في السن أكثر نصل إلى مرحلة هامة من مراحل حياتنا هي

مرحلة إعادة التأهيل ، فبعد ما عانينا ما عانينا ، وبعد ما صارعنا ما صارعنا في هذه الحياة يكبر الجسم ويهزل وتضعف النفس وتخف ضغوط الحياة علينا وتبدأ دورة الحياة التي كانت اهتماماتها خارج أنفسنا تعود لترعى الداخل مرة أخرى ، أو لنقل أننا نسمو فوق الأشياء ونصل إلى مرحلة من الروحانية تعيدنا إلى السكينة وإلى الدين وإلى الهدوء .

وتتكون لدينا حاجة قوية لأن تكون لحياتنا قيمة قبل أن نودعها ، ونحاول أن نمحو بعض أخطاء حياتنا التي أرتكبناها أثناء عملية التطور التي مررنا بها ، وأن نشفى من الضغائن والأحقاد ، وننسى عداواتنا القديمة ، ونتصالح مع أنفسنا ومع الناس ومع الزمن ومع الحياة .

ويتحول التهور ونحن في طور اكتساب خبرات حياتية جديدة إلى البحث عن السلام الداخلي والخارجي ، وتنمو لدينا رغبة تجاوز كل ما يعكر صفو حياتنا ، ونصبح أكثر تسامحاً وحباً .

وهكذا خرجنا من البيت وعدنا له طائعين مذعنين . . . أليست حياتنا كمن يخرج من بيته ثم يعود إليه ثانية باحثاً عن الهدوء والراحة والسلام؟

مشاعرنا الصامتة تجاه الآخرين..

اتصلت بي لتقول لي أن لها صديقة تحبها كثيراً ولكنها غريبة الاطوار فهي تحس بالظلم إذا حصل أحدهم على نعمة من النعم ، وتحس بكل ضربة حظ يحصل عليها إنسان وكأنها لطمة موجهة إليها ، وتقول أن هذه الصديقة تشكو من إحدى زميلاتها في العمل والتي تتفاخر عليها دائماً باستقرار حياتها الزوجية ونجاح أبنائها وتفوقهم في مدارسهم ، وكأنها تتقصدها لأن ذلك يجعلها تحس بالنقص وتقول : إنها لا تحب أن تسمع عن نجاحات زميلتها لأن ذلك يشعرها أن حياتها لاشيء مقارنة بها .

تقول المتصلة : «اشتريت شاليهاً على البحر وكنت فرحة لأنني سأقضي فيه أوقاتاً ممتعة مع صديقتي سالفة الذكر ، ولكن عندما أخبرتها بأنني اشتريت الشالية تأسفت لأنني أخبرتها ، فقد تغير وجهها وأحمر وأخضر وأصفر وكأنها مرضت فجأة ، وقالت لي بالحرف الواحد لماذا تكونين دائماً صاحبة حظ أكثر مني؟ عندما قالت لي ما قالت غضبت وقلت لها انظري ماذا حصل لوجهك لقد تغير من شدة الحسد والغيرة . واشفقت عليها من نفسها وقلت لها اذهبي للمنزل وخذي حبة مهدئ ونامي لعلك تشفين من الصدمة وفي الصباح اذهبي للطبيب وقولي له أنني مريضة لأن صديقتي اشترت شاليهاً على البحر ، فما كان منها إلا أن ابتسمت ابتسامة صفراء مقتضبة وقالت من وراء قلبها «مبروك» ولكن نبرة صوتها لا توافق كلامها فالحسد يغلي داخلها» (انتهى كلام المتصلة) .

قلت لها لعل نجاح بعض الناس أو حصولهم على نعمة من النعم يذكر بعض الاشخاص بفشلهم وتعاستهم وبؤسهم أو يذكرهم بفقرهم . فبماذا

تشعرين إذا سمعت أن أحدهم حصل على ثروة كبيرة؟ أو أن زميلاً في العمل رقي إلى درجة أعلى ، أو أن جارك ورث ثروة طائلة؟ هل تشعرين بالغيرة؟ أو بالمرارة لأنك لم تحصلي على ما حصلوا عليه؟ هل تتمنين أن تكوني أنت التي حصلت على هذه الاشياء؟ هل ترين في حصولهم على هذه الأشياء خسارة لك؟

كثير منا مرت عليه في بعض الأحيان مشاعر صامتة من الغيرة نحو الآخرين عندما تكون حظوظهم من الدنيا اكثر من حظه ، وقد نتساءل : «لماذا أفرح بنجاح الآخرين؟ ما الداعي لذلك ، وماذا يهمني في الأمر ما دام ما حصل عليه غيري لا يغير حياتي ولا يمسني من قريب أو بعيد؟ هناك إجابات لهذه التساؤلات فقط لنضع بعض النقاط على الحروف منطلقين من ردود أفعال الصديقة ، هذه الصديقة ما هي إلا مثل لكثير من الناس الذين يعمون ولا يرون ما أعطاهم الله وأسبغ عليهم من فضل ، وغير الراضين عن حياتهم والتي هي من صنعهم واختيارهم ، إنها مثل لكثر من الناس الذين يقارنون دائماً بين ما في أيديهم وما في أيدي الآخرين ، والنتيجة أنهم يرون أنهم لا يملكون شيئاً مقارنة بالآخرين .

وعندما يقارن الإنسان دائماً بين ما عنده بما عند غيره من أصدقاء وزملاء عمل وجيران وأقارب يحس بأنه مظلوم نسبة لهم لأنه يقارن نفسه بمجموعة كبيرة من الناس ، وبالتأكيد سيحس أنه يملك أقل وبالتالي سيحس بالخواء من كل شيء هذا الإحساس قد يؤدي بالإنسان إلى اليأس ويجعله يحس أن الناس يملكون كل شيء وهو لا يملك شيئاً . هذا النوع من المقارنة مثل آخر لتعطيل الحس والعقل فعندما تركز دائماً على ما عند الآخرين يمنعك هذا التركيز من

رؤية ما عندك ، يمنعك من حمد الصحة التي تنعم بها ويتمناها غيرك من المرضى ومن المواهب والثروات التي تملكها ولا يملكها غيرك .

الحسد من الأنانية التي تزيد من فقر الإنسان لأنه لا يحمد الله على ما أعطاه ولا يرى إلا ما في يد غيره ، ولكي تتمتع بما أعطاك الله يجب أن تتخلى عن الأنا والأنانية ، وتفرح للآخرين والمفتاح للسعادة هو أن تبدأ بتقدير ما وهبك الله وتحمده بدلاً من أن تركز على ما أعطى الآخرين .

قدر مواهبك ، وما أعطاك الله واعلم أن راحة البال تأتي من الامتنان والشكر لما عندك لا بتمني ما في أيدي الآخرين ، وأن تبدأ بتغيير حياتك باتخاذ خطوات إيجابية لتحسينها إذا كنت غير راض بما عندك ، وأحسن سبب يجعلك تفرح للآخرين وتحتفل معهم بما منّ الله به عليهم أن يكون فرحك صادقاً لتشعر بالسعادة معهم وتشاركهم أفراحهم ، عندما تشارك بالسعادة ستشعر بها ، ولكن عندما تحسد الآخرين ستشعر بالتعاسة ، ولك أن تختار الأحسن السعادة أم التعاسة؟ الاختيار بيدك ولن يغير أو يقلل حسدك من حظوظ الآخرين ، ولكن عندما تفرح ستجرب فرح صاحب الحظ ، وستمتلك الحظ لأنك تساهم بمشاعرك معهم بدلاً من اعتزالهم وحسدهم .

لتخفيف حالات الاكتئاب

جرب معدن السيلينيوم!!

شرب القهوة أو الشاي رد فعل طبيعي عند أي إنسان يحس الضغط النفسي . فحرارة الشراب تريح الإنسان وتجعله يهدأ ويفكر بطريقة إيجابية .

«ولكن عندما يزيد الأمر عن حده ونكثر من شرب الشاي والقهوة وقت الضيق فكأننا نزيد من سرعة إصابتنا بالقلق والانزعاج والضيق ، وسرعة الإثارة . . . هذا ما يقوله الطبيب «يوهانا دواير» من كلية طب «تافت» .

ويضيف : إن بعض الناس لديهم حساسية من الكافيين ، هؤلاء عندما يقلقون ويشربون الشاي والقهوة بكثرة فإنهم يهيجون حساسيتهم للقلق والاستثارة السريعة .

وللمتعودين على شرب المنبهات بكثرة ينصحهم بأن لا يقطعوها فجأة لأنهم إن فعلوا ذلك فسيعانون من الاكتئاب وحالات الانسحاب النفسية وينصحهم بأن يبدأوا بالتقليل من المنبهات بالتدريج أشرب المنبهات مخففة .

ولتخفف من حالات الاكتئاب : جرب المعادن التي ترفع من معنوياتك .

قام العالمان النفسيان «ديفيد بيتون» و«ريتشارد كوك» من الكلية الجامعية في ويلز . . . باعطاء مجموعة مكونة من خمسين رجلاً وامرأة (١٠٠ ملج) يومياً من معدن السيلينيوم ولمدة خمسة أسابيع . . . وعند انتهاء هذه المدة اكتشف العالمان أن هؤلاء أصبحوا اكثر توازنا وفي حالة معنوية مرتفعة .

ويقولان للذين عندهم نقص في معدن السيلينيوم أنهم يستطيعون أن

يعوضوا هذا النقص ببساطة عن طريق خبز الحنطة (شطيرة الحنطة مع التونا) أو أنهم يستطيعون أن يبدأوا يومهم بأكل مقدار كوب من الكورن فليكس أو ما يشابهه من المنتوجات التي تحتوي على الحنطة . «أو أكل حبة واحدة من مكسرات «البرازيل» وهي حبة تشبه حبة اللوز ولكنها كبيرة .

أما إن كنت تتعاطى أي دواء أو أي فيتامين يحتوي على مادة السيلينيوم فلا تأخذ ما يزيد مقدار هذه المادة اكثر فقد تؤدي إلى التسمم .

أمسك عن السكر

توقف عن أكل السكريات عند شعورك بالاكتئاب أو الاحباط أو الضغط النفسي أو الإرهاق العصبي . ستشعر بتحسن أكثر إذا ابتعدت عن السكريات .

في دراسة أولية عند تأثير «الريجيم» على الحالة النفسية طلب كريستينز من عشرة رجال ونساء مكتئبين التخلي عن السكريات والكافيين في غذائهم لمدة أسبوعين . . . ووجد أن معظمهم أصيب بالاكتئاب أكثر عندما أكلوا السكريات مرة أخرى أكثر من الذين أصابهم الاكتئاب عندما عادوا للكافيين .

يقول كريستينز : الانتعاش الذي حصل لهم في البداية تبعه تعب فإن الذين لديهم استعداد فطري للاكتئاب . . شعورهم بالتعب يؤدي إلى تعب أكثر .

ويعقب «ليس كل من يشعر بالاحباط سينتفع من ترك السكريات» .

تحطم زواجي بمكالمة هاتفية غير متوقعة
زوجي يقضي وقتاً طويلاً مع الكمبيوتر

اتصلت بي تطلب مقابلتي في بيتي لتحكي لي قصتها التي تراها تستحق أن تعرف بها الآخريات ولتنبه بها زوجات كثيرات غافلات عما يجري في بيوتهن وليعتبرن ويتعظن ، لم أكن أعرفها ولم تكن في عادتي أن استقبل في بيتي من لا أعرفه ، ولكن شيئاً جعلني أفواق على حضورها ، عندما حضرت وجدت امرأة في منتصف الثلاثينات من عمرها ، مقبولة الشكل جداً ، جلست وقالت لن أضيع وقتك سأحكي لك حكايتي وأغادر ، وقدميها في زاويتك بأي طريقة ترين وتحت أي عنوان تختارين ، وبدأت حديثها كالتالي لم أستطع أن أزيد فيه أو أنقص منه تقول :

«لقد تحطم زواجي عندما تلقيت مكالمة غير متوقعة من أمي بعد عودتي من زيارة لعائلتي مع زوجي فضيناها في شالية العائلة لمدة ثلاثة أيام بادرتني أمي قائلة «هل تعلمين بما يعمل زوجك طوال الوقت أمام الكومبيوتر؟ قلت لها «نعم أعرف فهو يدور ويبحث في مواقع عن بعض الأجهزة الحديثة وعن آخر ما نزل في الأسواق منها ، هذه طريقته لقضاء الوقت بعد عناء العمل» ، لكن أمي أخبرتني بأن زوجي كان يستخدم جهاز الكومبيوتر الخاص بأخي للدخول على مواقع إباحية عدة ووجد عناوين ومواقع جديدة في جهاز أخي لم يدخل عليها أخي قط .

رددت على أمي بأن ما تقوله ليس معقولاً ولا يخضع لمنطق ولابد أن سوء فهم حدث أو سوء استخدام جعل هذه المواقع تظهر على شاشة جهاز أخي .

ولكني كنت مذهولة عندما انهيت حديثي مع أمي ، ما الذي جعل زوجي وفي بيت عائلتي يستخدم هذه المواقع؟ لابد وأن والدتي مخطئة ، لأن زوجي أرفع من أن يفعل ذلك .

ثم بدأت الافكار تتوارد ، فزوجي يقضي أوقاتاً طويلة مع الكومبيوتر ليسب أقل من ثلاث أو أربع ساعات في المساء فهو مشغول بعمله في النهار وعمله متعب فهو يعمل بالمقاولات والبناء وينتقل من مكان إلى آخر ، وعندما يعود للمنزل لا شيء أحب إليه من اللعب مع ابننا ثم يتحدث معي لفترة ونتعشى ثم يعتكف أمام الكومبيوتر ، ولم يكن لدي سبب للشك فيه ، فأنا أعرف أين يتواجد كل ليلة ، فهو لا يخرج إلى ديوانية ولا يذهب مع اصحابه فهو قريب مني في صالة منزلنا ، أحياناً اسمعه يضحك من بعض الرسائل التي يبعثها له أخوه عن طريق (الإيميل) كنت أحياناً أحزن قليلاً على نفسي عندما أصحو من النوم وأجدني وحيدة في فراشي ، وعندما أذهب إلى المطبخ لشرب الماء آراه جالساً غارقاً في نور الكومبيوتر الأزرق مستغرقاً وعندما أسأله ماذا يعمل أو ألم يمل يرد بأنه فقط يتجول بين المواقع المختلفة ، ويبادر ويقفل الجهاز ويأتي للنوم .

الآن والداي نبهاني بأن شيئاً خطيراً يحدث في بيتي لا أعلمه ، وبعد أخذ ورد بيني وبين نفسي قررت أن افاتحه في الأمر ، وأخبرت زوجي ماذا وجد أخي في جهازه بعد أن استخدمه هو ، وأن كان لديه تفسير لذلك؟ كنت أكلمه بهدوء ، ابتسم وقال لابد أن كومبيوتر أخيك يعاني من فيروس أو خطأ فني معين ، وأنه لا يعلم شيئاً عن هذه المواقع الإباحية ولم يشاهدها في حياته ، وعلق : قد يكون أخوك يستخدمها ، صدقته وأطمأننت قليلاً لأنني كنت شبه متأكدة أن زوجي لا يمكن أن يقوم بهذا العمل . اقترحت عليه أن يكلم أخي أو

أمي ويخبر أحدهما أنه لم يدخل على هذه المواقع في بيتهم . كنت حريصة على صورة زوجي أمام عائلتي ، كنت أراقبه وهو يتصل بأهلي ويخبرهم بهدوئه المعهود أنه لم يسئ استعمال الكومبيوتر ولا يعلم عم يتحدثون ، ولماذا يتهمونه هو بالذات ، ولكن والدي لم يقتنعا بكلامه ، واخبرتني أمي بأن زوجي يكذب والخيار لي أن أصدقه أو أصدقهم .

بعدها بيوم أو يومين ومن غير مقدمات اخبرني زوجي بأنه قد آن الأوان ليصبح لدينا طفل آخر اخا لابننا ، وقد كنت من قبل اترجاه بأن ننجب طفلاً ويرفض بشدة . ومرت الأيام ونسيت اتهامات عائلتي لزوجي .

وقلت لنفسي ليتهموه بما يريدون فهو زوجي يحبني ومهتم بي وبطفلي ولم يكدر حياتي ابداً ، ويرغب الآن في انجاب طفل آخر مني ، وبدأنا نقضي بعض أجازاتنا مع عائلته بدلاً من عائلتي التي ظلمته ونستمتع بوقتنا ، ولكن الاسطوانة مهما بعدت تعود للدوران في رأسي تؤرقني وفي أحد الأيام ونحن عائدان من زيارة لعائلته عاد كلام أمي يرن في ذهني عندما قالت لي «افتحي عينيك جيداً ، لأن زوجك يكذب عليك» .

التفت إلى زوجي وهو يقود السيارة وقلت له : هل استطيع أن استخدم جهازك غدا فأنني بصدد عمل مخطط مشروع لعملي ، وافق زوجي على طلبي من غير تردد ، عندما ذهب إلى عمله من يوم غد ، شغلت الجهاز وبحثت ويا هول ما وجدت ، وجدت موقعاً للنساء (. . .) واستمر بحثي في الملفات الخاصة بزوجي ، وبدأن اتعجب من نفسي وأتساءل عم أبحث؟ ووجدت رسالة الكترونية (ايميل) من شركة صداقات ، تصل الرجال بالنساء فتحت الرسالة وقرأتها كانت تقول «عزيزي اللذيذ أنا لك للأبد» . لقد اطلعت على صورتك

فأعجبتني ، تستطيع أن تجدني كل ليلة على هذا الموقع . . . .» ، وتركت عنوانا ، حملقت في الشاشة أمامي لفترة غير مصدقة ما أرى .

عندما عاد زوجي إلى البيت واكتشف أنني اطلعت على سره لم يتحدث ، ولم أحدثه في الأمر كان كلانا خائفاً من الكلام ، لم أستطع الأكل أو النوم في هذه الليلة ، اكاد أجن من التفكير ، زوجي يخونني كل ليلة وأنا بقربه في سريري لا تفصلني عنه غير خطوات وكلي ثقة به؟

عندما أتى إلى سريرنا هذه الليلة قلت له أخبرني بالحقيقية كلها ، فأنكر أن يكون هناك شيء يستحق الحديث عنه ، وادعى أنه مجرد حب استطلاع الذي جرفه لهذه المواقع الحساسة على شاشة الكومبيوتر وأنها لا تعني له شيئاً .

في صباح اليوم التالي وبعد أن غادر إلى عمله عدت للكومبيوتر مرة أخرى وهذه المرة فتشت في حساباته البنكية ووجدت في ملفه حوالات مرسلة لعنوان غريب ، فتحته ووجدت رسالة من زوجي تقول : «عزيزتي فلانة أود الحديث معك عما تستطيعين تقديمه لي من خدمات ، بالسعر الذي تطلبينه فقط أخبريني كيف أراك ومتى» .

بعد الصدمة من رسالة زوجي بعثت برسالة الكترونية (ايميل) إلى نفس عنوان المرأة التي يراسلها وكأنني رجل يطلب خدماتها وقلت لها بالحرف الواحد أن زميلا زكاها لي ، وجاءني الرد في نهاية اليوم «بالتأكيد أرحب بصداقتك ولقائك ابحث في موقعي عن شروطي» .

تسارعت دقات قلبي وغلى الدم في عروقي ، وجلست لا أدري ماذا سأرى ولكن صورتها وقد ابرزت كل مفاتنها كان صدمة أكبر من كل سابقاتها ، بحثت

عن سعرها وإذا بها تطلب (٢٥٠ ديناراً) للساعة ، وتطلب أن قبلت شروطها أن أحدد موعداً في الأسبوع القادم لانشغالها في هذا الأسبوع !!!

أصبت بالغثيان ، وانقلبت معدتي ، وكرهت نفسي وأنا أتجسس وأبحث في ملفات زوجي لاثبت أنني مخطئة في شكوكي ثم اكتشفت ما هو أكثر من الشكوك فهو لا ينظر فقط لصور إباحية ، بل يواعد نساء ساقطات ، ومع كل ذلك مازلت أعلق آمالاً عليه ، طلبت منه عند عودته هذه الليلة أن يوضح لي كل شيء ، وسألته عن الساقطة التي ينفق عليها من مصروفنا ٢٥٠ ديناراً للساعة ، في البداية حاول أن ينكر ، وادعى أنه لا يتذكر أحداً بهذا الاسم ، ولكن عندما وجد أنني اكتشفت كل شيء حاول أن يعتذر ، وادعى بأنه ضائع ومكتئب ويحس بالوحدة !! والتعب من عمله الشاق المتواصل وكان فعلاً يبدو لي يائساً ، وقال أنه لم يدفع لأحداهن فلساً واحداً ولكنه فقط يعاكس ويغازل ويبعث برسائل مجرد أحاديث يسلي بها نفسه ويضيع بها الوقت ، ووضع اللوم على الكومبيوتر وبدأ يتحدث عن أنه كله شر ، ويتمنى أن لو لم يتعرف عليه ويستخدمه كان كالطفل الصغير في اعترافاته التي لا رأس لهاولا أساس ، ولكنه في الحقيقة ليس صغيراً فقد جاوز الأربعين وهو زوج منذ تسع سنوات وأب لطفل ، وليس طبيعياً أن يتصرف كذلك .

بعدها اخبرته أنني احتاج لوقت اقضيه وحدي لأفكر في مصيري معه ، فليس معقولاً ولا مقبولاً أن أنام في غرفة قريبة منه وهو يمارس الجنس مع غيري من الصور العارية ، ومواعدة نساء ساقطات ولعل ما خفي أعظم ، افترقنا لمدة أسبوع عاد بعدها ليعتذر ويقول أنه لا يستطيع أن يغير ما حدث في الماضي ولكنه مستعد للبدء معي من جديد .

كنت أريد أن اصدقه ، ولكنه عندما غير كلمة السر (إلباس وورد) التي استطيع من خلالها أن ادخل على حسابه البنكي ، بدأت الشكوك تساورني من جديد والقلق يقتلني ، وجفاني النوم وأصابني الأرق فما كان مني إلا أن أخذت ابني وبعض اغراضي وقضيت بعض الوقت في بيت أخي .

عندما ذهبت لزيارة أمي كان من الصعب علي أن أعترف لها بأنها صادقة في شكوكها بزوجي ، ولكنني كنت أريد أن أرى ما رأوه «أخي وأبي وأمي» على شاشة جهازهم ، واختار أبي ملفا من قائمة طويلة كان زوجي يبحث فيها ، وإذا بي أمام مناظر مختلفة متعددة كلها إباحية تتزامن مع تاريخ زيارتنا لأهلي ، وكانت الملفات تكشف مواعيد زيارات هذه المواقع والكلام المتبادل في حينه بينه وبين كثير من النساء بعضهن مراهقات ، ولكل ملف اسم يخدش الحياء ونوع الخدمات التي تقدم في هذه المواقع ، شعرت بالخجل من أمي والصدمة .

تحدثت في الأمر مع زميلاتي في العمل مدعية أن صديقة لي تتعرض لهذا الموقف وكانت ردود فعلهن متباينة ، فبعضهن لا يرين داعياً لردة الفعل القوية من صاحبة المشكلة ، وبعضهن لم يعتبرن الأمر خيانة بل مجرد إضاعة وقت وحب استطلاع ، احداهن قالت أن تصرفه طبيعي فمعظم الرجال يحبون النظر إلى النساء العاريات ،ولولا بقية من دين عند بعضهم الآخر لكان كل الرجال مسمرون امام أجهزة الانترنت يشاهدون ويفعلون ما لا يستطيعون فعله أو مشاهدته في الأماكن المخصصة له .

أما أنا فلم استفد من تعليقات زميلاتي ، فلعلهن لم يجربن ما حصل لي وبقيت المسألة تؤرقني ، وكان يلح علي خاطر أن لو لم يكتشف أخي ما كان يفعله زوجي في إجازته القصيرة عند عائلتي ، ولو لم اتجرأ وابحث في جهازه

من ورائه ، لكنت كما كنت من قبل مطمئنة سعيدة بزوجي وبيتي وابني ، ولكان كل شيء بيننا على ما يرام

كنت متحيرة ومشوشة أحاول أن أقنع نفسي بأن ما يقوم به ليس شيئاً عادياً أو طبيعياً أن يقضي زوجي الساعات كل ليلة يتحدث لنساء ساقطات وينظر لعاريات وأنا لا أبعد عنه أكثر من دقيقة واحدة في غرفتي ، فمن المستحيل أن يكون الأمر طبيعياً ، وأن لا يستغني عن هذا الفعل حتى في يوم عطلتنا وفي بيت أهلي بالتأكيد ليس الأمر طبيعياً خاصة أن ما يحدث ليس في فترات متقطعة متباعدة ، فقد أقول أنه من باب حب الاستطلاع ولكن كل يوم وليلة هذا ما لا أهضمه ولا أستسيغه . وعرفت أن زوجي أصبح متأرجحاً فأنا لا استطيع أن أعيش مع رجل يبحث عن غيري وفي بيتي كل ليلة ، وأدركت أن الحياة لن تعود بيننا كما كانت من قبل .

في البداية كنت ألوم نفسي وكنت أبحث عن أعذار له ، كنت أحدث نفسي بأن وزني زاد قليلاً ، وعملي ورعايتي لابني تستنزف وقتي ، ولكن لا يعني هذا أنني أهملته ، عندما لم استطع الاقتناع بآراء زميلاتي ، وبلومي لنفسي ، انتقلت للعيش مع عائلتي وتركت ابني في البيت مع أبيه الذي أصبح تعيساً لأنه لم يكن متعوداً أن يبقى وحده مع والده لفترات طويلة .

طلبت من الشركة التي نتعامل معها أن يفصل رسائلي الالكترونية عن رسائل زوجي ، فقد كنا نتلقى رسائلنا على عنوان واحد . وعندما سألتني موظفة الشركة لماذا تتحملين مصاريف زائدة لعنوانين منفصلين؟

لم أتمالك نفسي وبكيت ، ردت علي الموظفة قائلة : «وبحكمة «استمعي لما أقوله لك أنا أتلقى مكالمات من سيدات محترمات كثيرات مثلك طوال

الأسبوع ، سأخدمك واغير «إلباس وورد» الخاصة بزوجك وسأعطيك كلمة السر ، وتستطيعين أن تدخلي على موقعه متى شئت لتعلمي ماذا يفعل وأن كان يقابل النساء ومازال يمارس نشاطه معهن وأن تأكدت من ذلك فاتركيه فهو أحد المرضى المزمنين الذين انتشروا في هذا العصر مع انتشار الانترنت ، ويحتاج إلى طبيب نفسي يعالجه من إدمانه . قضيت ليلة كاملة أبحث وأقرأ وأطلع على رسائله الاكترونية ، ودخلت من خلالها إلى عالم غريب لم أعلم من قبل أنه كان موجوداً . ففي مراسلاته مع أربع من الساقطات كان يصفني بأوصاف بشعة حتى أن إحداهن تتعجب من صبر» وبقائه معي .

ذهلت فقد كنت دائماً أعتبر زوجي من الرجال الذين لايستطيعون التعبير عن عواطفهم بالكلام ، وها هو يتحدث وينتقد ويمارس الإباحية بكل جسارة مع غيري ، فقد كانت زميلاتي عندما يسألن عن زوجي وصحته يقلن لي : كيف حال زوجك الخجول المؤدب؟ كان فعلاً خجولاً مؤدباً ، الآن فقط عرفت أن هذه المواقع هيأت له علاقات وأحاديث لا يراه أحد وهو يقولها ويفعلها فتعطيه شجاعة لا يملكها في الواقع .

بعد ثلاثة أشهر من التردد والحيرة قررت أن أطلب الطلاق ورفعت قضية وكلما قرب موعد الجلسة تألمت أكثر وحزنت على زواجي ، فقدت كثيراً من وزني ، كنت محرجة مما ستقوله صديقاتي ومن يعرفني من وراء ظهري كنت خائفة من أن يعرف ابني سبب انفصالنا ، الصور التي رأيتها تطاردني لأنها بشعة جداً لا استطيع الحديث عنها مع أي أحد كان ، احتفظت بكثير من هذه الأسرار لنفسي ، وبدأت اقرأ في الصحف والمجلات عن هذه الظاهرة «ادمان الجنس من خلال أجهزة الكومبيوتر» .

اكتشفت أن كثيراً من البيوت انهارت بسببها ، اكتشفت بعض عادات من يدمنونها فغالبيتهم من الخجولين ، قليلي الكلام ، ويمارسون هذا الإدمان إلى أقصى درجاته ، وكل ما لا يستطيعون عمله في حياتهم العادية أو حتى في خيالهم يمارسونه عن طريق الجهاز ، وتقل حاجاتهم للجنس الطبيعي مع زوجاتهم .

أحياناً أفكر ماذا لو قرأت عن هذه الأشياء قبل أن تحدث لي ، هل كنت سأكتشف حالة زوجي قبل أن يدمن؟ هل كنت سأتدارك الأمر؟ ونبقى عائلة مترابطة كما كنا؟

والآن وبعد مرور سنة كاملة من اكتشافي لهذا الأمر ، وفي انتظار الطلاق البائن منه احاول أن أبدأ من جديد مع ابني وسأراقبه كثيراً فأنا لا أريده أن يقع فيما وقع فيه أبوه ، ولا أريده أن يكتشف ما يعانيه والده .

لقد تعلمت شيئاً مهما وهو أن التكنولوجيا الحديثة رغم فائدتها عندما تقع في أيد لا تحسن استخدامها تصبح خطراً يهدد المجتمع ويفكك الأسر ومع علمي لما للتكنولوجيا الحديثة من فائدة إلا أنها كانت السبب في هدم حياتي وتغييرها .

قلت لها لو اعتبرت زوجك مريضاً وبقيت معه لفترة وبحثت عن بعض الطرق التي تشغله عن فعله ، لعله استجاب لك ويقيم عائلة بدلاً من رد الفعل الضعيف الذي أدى إلى الطلاق .

حينما ندمن إرضاء الناس

هذا المقال موجه للسيدة أم أحمد التي تسلمت رسالتها بعد أن طافت طوال الصيف في أروقة الوطن ثم نامت في درج سيارتي مدة ولكنها تستحق من يرد عليها حتى لو جاء الرد متأخرا .

سأبدأ كلامي لها ولكل من هو مثلها بأن الوقت قد حان لنقلل من طموحاتنا لأن كل الزمن الذي سنعيشه لن يسمح لنا بتحقيق كل ما نريد . لماذا؟ لأننا بشر وكوننا بشر يعني أننا ناقصون مهما حاولنا أن نصل إلى الكمال فلن نستطيع ، يقال : إن تقليدا قديما عند نساجي السجاد الإيراني مفاده أنهم وهم ينسجون لسجاد يدخلون به عن قصد لونا أو خيطا مختلفا أو خطأ بسيطا متعمدين إدخال النقص على ما ينسجون ، ولديهم فلسفتهم الخاصة بذلك والتي يريدون من خلالها أن يثبتوا لأنفسهم ولمن يدوس على سجادهم أن الكمال ليس موجودا في هذه الحياة الدنيا ، وأن الكمال ليس من صفات البشر بل من صفات الإله .

بعد هذه المقدمة أقول لها إن فن النمو وادارة الحياة خلال فترة نمو الإنسان لا يكمن في محاولة أخذ جميع الأمور بيد واحدة ، ومحاولة إصلاح الكون ، بل يكمن في قدرة الإنسان على تقبل الحياة كما هي بتناقضاتها ، مما يعني أن نتعايش مع النجاح والفشل والسعادة والألم وكل متناقض في حياتنا ، من غير أن نخضعها ونقسرها قسرا محاولين الوصول إلى حل كل شيء ، بمعنى آخر هو أننا يجب أن نعلم أنفسنا بالعيش مع مر الحياة قبل حلوها .

مشكلتك أختي ومشكلة معظمنا هو أننا نريد أن نحقق شيئا في حياتنا ، لأن وضع الأهداف وتحقيقها يعطي معنى لحياتنا ويبعدنا عن التخبط .

ونحن عندما وضعنا أهدافا لحياتنا كأننا كتبنا قائمة بالأشياء التي نريد تحقيقها مثل القائمة التي نأخذها معنا للجمعية ونكتب فيها احتياجاتنا حتى أصبحنا مدمنين على التخطيط ، ووضع الأهداف ، ولتبقى العجلة دائرة نزيد في القائمة كل يوم هدفا جديدا يخص حياتنا الخاصة أو العملية ، ونسينا أن السعادة والصحة لا تأتيان إلا إذا حولنا أنظارنا إلى حاجاتنا الداخلية ، واسترخينا في ذواتنا الحقيقية وتوقفنا عن تحميل أنفسنا فوق طاقتها .

لكننا كما قلت سابقا لقد أدمنا محاولة إرضاء الناس من حولنا ، ونيل رضى المجتمع عنا ، فحولنا انتباهنا عن ذواتنا ودواخلها إلى خارجها ، هناك دائما خطة قادمة في حياتنا ، سواء كانت في مجال العمل ، أو العائلة أو حتى مشروع تنظيف البيت ، وكل خطة تتلوها خطة ، هذه الإنجازات لا تنتهي وتشبه من يحاول أن يملأ حفرة بلا قرار بالماء فمهما عاش الإنسان من السنوات فلن يستطيع أن يحقق أو ينجز كل ما يريد ، فالحياة عمل متواصل لا ينتهي .

أقول أخيرا لأم أحمد ، ربما وضعت أهدافا عالية لحياتك ، ربما تطالبين نفسك بما يفوق طاقتها ، ربما قد آن الأوان لتضعي ما يضع نساجو السجاد الإيراني فتتعمدين ترك شيء أو عمل شيء خطأ في نسيج حياتك ، فقط لتذكري نفسك بأنه لا أنت ولا الحياة التي تعيشينها قصد لها أن تكون كاملة ، عودي نفسك على التمرد قليلا ، وخذي وقتا ولو قصيرا لنفسك فقط حتى لا تلومي الوقت والأعمال المكدسة والناس الذين يطلبون ولا يقدرون وخاصة الزوج .

ربما ستقولين باستنكار : أخذ وقتا لنفسي؟ بينما هناك أشياء كثيرة مهمة تثقل كاهلي وأريد أن أنجزها ، نقول لك نعم ونكررها : خذي وقتاً قصيراً

لنفسك ، لأن هذا التحرر القصير من المسؤوليات سيعطيك الطاقة لإتمام أعبائك الأخرى وتمنعك من الدوار كدجاجة مذبوحة .

نحن لسنا ضد أن تبحثي عن الكمال في حياتك ولسنا ضد أن تكون لك أهداف عليا ، ولكن تقبلي أو عودي نفسك على أن تتقبلي الأشياء البسيطة الجميلة في حياتك ، حتى لا يرهقك بحثك عن التميز . . . أبناؤك وزوجك ، يتخلون عن مسؤولياتهم لأنك تقومين بها عنهم .

لتكن روحك رياضية ، أضحكي من أخطائك ، خففي عن نفسك وأبنائك لعلك تنجزين أكثر وأحسن من طريقتك المعتادة والتي ترهقين بها نفسك وكأنك مستعبدة ، وتوبخين نفسك لأنك لم تحققي المستحيل .

حينما تحسدني صديقاتي!!

مثل قديم يقول : الرضى يحيي الجسد ، ويبلي العظام الحسد .

تقول إحداهن عندما وصلت المرحلة الثانوية بلغ مني الضعف وعدم الثقة بالنفس أن أحسست بأن هذا المكان ليس لي ،كنت أحسد بنات صفي كلهن على ما يمتلكن من جرأة وذكاء وشطارة ، فهن كما كنت أعتقد يمتلكن كل شيء ، الملابس الجميلة المناسبة ، الصداقات الكثيرة ، الدرجات العالية ، والثقة بالنفس ، يخترن للتمثيل ، وللمشاركة في النشاطات الرياضية والثقافية وللمسابقات العلمية ، ولقيادة الفصل ومراقبته عند غياب المدرسات ، وبالطبع يكسبن الدرجات والجوائز والشهرة في نهاية العام .

بينما أنا البسيطة التي أعيش في منطقة متوسطة إلى حد ما ، لنقل أنها قرية قريبة من الصحراء أكثر من قربها للمدينة ، ودخل أهلي يقل كثيراً عن أهل بقية طالبات فصلي (على الأقل هذا ما كنت أعتقده) إحساسي بنقصي هذا جعلني انكمش ، لم أبرز لا في مسابقة ولا نشاط ولا درجات عالية تخرجت من المدرسة ومرت سنوات عديدة تلقيت بعدها رسالة تدعوني للمشاركة في حفل جماعي تقيمه المدرسة لأول دفعة خريجات منها .

عندما وصلت المدرسة عاودتني مشاعري القديمة ، ثم جاءت بعض الصديقات نحوي ليبادلنني الحديث ، اكتشفت حينها اكتشافاً عجيباً ، فقد وجدت أن بعض الصديقات كن تحسدنني في ذلك الزمان الغابر الذي كنت أخجل فيه من نفسي ،فقد قالت إحداهن للاخريات هل تذكرين كم كنا نحسدها لأنها تعيش بعيداً عن صخب المدينة ولديها بيت كبير فيه حيوانات

كثيرة ، وعندهم أرجوحة معلقة إلى إحدى الأشجار الكبيرة ، لقد كنا نحسدها على هدوئها وأدبها ، واستطردت وكل هذه مؤشرات تبين لماذا أنت ناجحة وكاتبة قصص مشهورة ، واعتقد أن بيئتك هيأتك وزودتك بالخيال لأن تكوني كاتبة ، لقد كنا نحسدك صغاراً ، ونحسدك اليوم ونحن كبارا .

تساءلت بيني وبين نفسي هل هذه أنا التي يتحدثون عنها؟ هل حقاً كن يحسدنني على بيتنا وحيواناتنا التي كنت أخجل منها؟

قلت لها : أن المقارنة التي نقارن فيها أنفسنا بالآخرين هي أساس وجذور لكل نقص لكل شعور سلبي ينتابنا نحو أنفسنا ، مما يؤدي إلى شعورنا بالنقص إذا ما وضعنا ما نملك من ماديات ومواهب في ميزان مع ما يملكه غيرنا من مصادر القوة أو المال .

ويتوجب علينا كأولياء أمور أن نعلم أبناءنا ذلك ، حتى لا يحسوا بنقائصهم ، ولنعلمهم أنهم مهما امتلكوا ومهما ارتقوا فإن هناك من يملك أكثر منهم وهناك من هو أعلى منهم ، فهل يعني هذا أنهم لا شيء بالمقارنة بغيرهم؟ ولنعلمهم أن المقارنة تقضي على مواهب الإنسان وتشعره بصغر موقعه بين الناس مما يجعله يحسدهم على ما وهبهم الله من نعم ، ولندربهم حين يرون من يمتلك أكثر أياً كان هذا الأكثر أن يحمدوا الله على ما أعطاهم وعلى ما فضلهم به على من هم أدنى منهم .

لا... بل يدّعي الفقر أحياناً!!

مجموعة من النسوة يتحدثن عن علاقاتهن بأزواجهن ، وتشرح كل واحدة منهن مدى معرفتها بزوجها وكل أسراره ودقائق حياته ، وتفاخرت بعضهن على الآخريات بأن أزواجهن لا يخفون شيئا عنهن أبدا . . .

انبرت واحدة من طرف المجلس قائلة قد يكون كل ما قالته كل واحدة منكن صحيحا ولكن هناك شيئا واحدا مهما عرفتنه عنه فإنكم لا تعرفن كل شيء وتجهلن أكثره ، ويتعمد الأزواج إخفاءه . . ضجت النسوة متسائلات عن هذا الشيء ، قالت لهن المال ووضع الزوج المالي ، فمهما صرح لكن أزواجكن بوضعهم المالي فلا تصدقنهم ، فالرجال يخفون أوضاعهم المادية عن زوجاتهم وهذه حقيقة لا جدال فيها ، بل يدّعون الفقر أحيانا . .

التفت النسوة واحدتهن للاخرى ثم انهالت الاعترافات ، فقالت الأولى لدى زوجي ملف خاص يحمله معه دائما ولا ينساه أبدا وإن نام أقفل عليه في دولاب ملابسه ووضع المفتاح في جيبه ، واعتقد أن كل حساباته التي لا أعرف شيئا عنها موجودة في هذا الملف .

قالت الثانية : أعتقد أن لزوجي رصيدين في بنكين مختلفين ، أحدهما أعرف عنه كل شيء والآخر لا أسأل عنه لأنه لم يخبرني بوجوده ، بل اكتشفته بالصدفة ولم أصارحه باكتشافي ، ويدعي أنه لا يملك إلا ما هو موجود في الحساب الأول .

قالت الثالثة : منذ زمن وأنا أطلب من زوجي أن نرمم بيتنا المتهالك ، ونزيد البناء فيه ، فقد كبر الأولاد ، ويحتاجون إلى حمامات خاصة وغرف نوم زيادة

وكلما حاولت إقناعه أدعى أنه لا يملك المال الكافي لتحقيق طلباتي والتصليحات التي أرغب في إجرائها في البيت ، وفي أحد الأيام عدت للبيت من العمل لاجد سيارة فاخرة بورش تقف أمام باب منزلنا ، حسبتها سيارة واحد من أصدقاء ابني ، ولكن ابني صغير واصحابه كذلك ، دخلت البيت ووجدت زوجي وابتسامة سعيدة تملأ وجهه ، سألته عن السيارة الفاخرة التي تقف أمام باب بيتنا ، فاخبرني بأنها سيارته وبأنه كان يحلم بها منذ زمن ، ولما ذكرته بحاجاتنا الضرورية للبيت ثار وقال : «إنها نقوده وهو حر فيها» وأنه يشعر ويتعب من أجلنا ، ومن حقه أن يمتع نفسه بما يملك من كده وتعبه .

لماذا يفعل الرجال ذلك؟ لماذا يحاول أكثرهم إخفاء وضعه المالي عن شريكة حياته؟

اعتقد أن هناك أسبابا كثيرة لذلك ، أولها أن لا تطالبه زوجته واولاده دائما بالنقود .

ثانيها : قد تكون لديه هوايات مكلفة يريد أن يصرف عليها وتقف الزوجة حائلا وعائقا أمام ممارسته لهذه الهوايات .

ثالثها : أن الرجل يرغب أحيانا في مساعدة أسرته ويخاف من معارضة زوجته ، واتهامها له بأنه يبعثر أموالها وأموال أبنائه ، فيضطر إلى حجب الحقيقة عنها ، حتى لا تتدخل في أموره الخاصة .

رابعها : أن يكون الزوج محبا للصرف أو مسرفا وزوجته تعنفه وتعاقبه دائما على ذلك فيضطر لاخفاء أموره المالية عن زوجته حتى لا تقف عائقا بينه وبين إسرافه .

خامسها : قد يكون الزوج بخيلا والعياذ بالله وهذا أشطر من يخفي وضعه المادي عن زوجته وعن كل الناس .

وهناك أسباب وأسباب لا حصر لها ويبقى الحل في أيدي الزوجات كزرع الثقة بين الاثنين ، وإن تثبت المرأة بأنها أهل لحفظ سر زوجها ، ثم المصارحة والمكاشفة كأن لا تتدخل في بعض الأمور التي تخصه ولا تذكره بأن هذه الأموال حقها وحق أبنائهما ، وتنسى تعبه وكده وجهده ولا تشركه معهم ، وأن لا تتدخل بينه وبين أهله أن كان ممن يساعد أحدهم ، وأن لا تتدخل أن أشترى شيئا لنفسه كبيرا أو صغيرا وامتلك المال الكافي لتحقيق ذلك ، خاصة أن كان عصاميا أو فقيرا في أوليات حياته ، وامتلك ما يكفي لتحقيق أحلام طفولته أو شبابه .

والى أن تفهم الزوجات علاقة الأزواج بأموالهم وما يملكون سيخفي الرجال وضعهم المادي عن زوجاتهم ، وستتهم الزوجات أزواجهن بعدم الثقة بهن ، وعليهن أن يثبتن العكس ليتحقق لهن ما يردن . . .

الكناري بعد الزواج!!

ظاهرة غريبة لاحظتها على الطيور وبالتحديد طير الكناري ، ذلك الطائر الصغير الرقيق الجميل ، فالذكر من هذا النوع يغرد تغريدا جميلا شجيا . بينما الأنثى لا تغرد ولكنها حالما تدخل حياته يتوقف عن التغريد ، وغالبا ما يموت بعد فترة قصيرة ، لتبقى الأنثى بعده .

ولعل هذا الظاهرة تشبه إلى كبير حياة الإنسان ، فالرجال أقصر عمرا من النساء ، وهم في شبابهم أو قبل زواجهم أكثر سعادة وانطلاقا ومرحا ما الذي أدى إلى هذه الملاحظة؟ حادثتان إحداهما قديمة تعود للعام ١٩٧٠ والأخرى حديثة ذكرتني بالقديمة .

الحادثة القديمة حدثت عندما كنت في انجلترا في بداية حياتي الزوجية حين اشتريت طائر كناري ذكرا عاش في قفصه سنتين إلا قليلا ، يغرد تغريدا جميلا ، أحبه الجيران واطفالهم يسألون عنه ويفتقدونه ويتنافسون فيمن يحتفظ به أن سافرنا ويرعاه ، ثم فكرت أن نشتري له أنثى وفعلنا ، ومنذ اليوم الذي وضعت فيه رجلها في القفص سكت الكناري عن التغريد ، قلنا ربما سيتعود عليها ويعود لتغريده ولكنه لم يفعل ، ذات يوم جاءني ابني الصغير ليقول لي أن الطائر نائم بطريقة غريبة فهو مستلق على ظهره ورجله إلى الأعلى ، نزلت مسرعة لألقي نظرة فوجدته ميتا .

حزنت كثيرا عليه وعندما أخبرت زوجي صب جام غضبه على الأنثى التي جزم أنها سببت موته ، وتعدى غضبه جنس الطيور ليشمل كل إناث الأرض ، وكرهنا الأنثى وقررنا إننا لا نطيق النظر اليها ثم عزمنا على إطلاق سراحها حتى لا نراها ثانية فتذكرنا بطائرنا الذي نحبه ، أطلقت سراحها من غير تردد ، وفي

المساء دق جرس الباب وإذا بحارس الأمن يسلمني علبة صغيرة من العلب التي توضع بها الأحذية ، مثقبة من كل جانب ويخبرني بأنه اصطاد طائري الصغير عندما رآه ، يطير في الجوار ظنا منه أنها هربت منا من غير قصد ، شكرته وادخلتها في قفصها ، وعندما عاد زوجي من جامعته ورآها ازداد حنقه عليها ، وكنا سنذهب في اليوم التالي إلى لندن فأخذناها معنا كالعادة ، وكان أول عمل عملناه حين وصلنا شقتنا في لندن أن فتحت الشباك واطلقنا سراحها ، خرجت وعدت بعد الظهيرة لأنني على موعد مع بعض قريباتي اللاتي وصلن متأخرات عن موعدهن وكان منظرهن يدعو للضحك فهن يلهثن من التعب ويتبادلن النكات والضحك ويحملن في يدهن كيسا من أكياس الوجبات السريعة ماكدونالدز مثقب ، عندما لاحظته توجست خيفة ، أعطيتني الكيس واخبرتني أنهن وجدن الطائر بقرب المنزل وأنهن ركضن وراءه من شارع لشارع حتى اصطدنه ظنا منهن أنهن يقمن بخدمة لي ، وضعته في القفص .

وحين عاد زوجي وبعد الصدمة سكت ، وفي صباح اليوم التالي أحضر الكيس ووضع فيه الطائر ، وطلب مني أن أذهب معه إلى حديقة الهايد بارك وهناك بين الأشجار الكثيفة والعالية أطلقها وهو يدعو عليها بأن يأكلها صقر كبير ولا يترك منها شيئا .

انتهت القصة الأولى وبقيت الثانية وهي حديثة جدا ، فقد أشترى لي ابني طائر كناري ذكرا أشجاني غناؤه لمدة طويلة إلى أن فكر ابني بأن يشتري له أنثى تونسه ، وصلت الأنثى وسكت الطائر عن الغناء لفترة ثم عاد يغني ، ولكن والله أعلم أنه كان يغني على نفسه ، وبنفس السيناريو والدراما والمشهد وجدناه ميتا في القفص ، والأنثى ما زالت تعيش بيننا وافكر جديا في التخلص منها واطلاق سراحها .

ألا ترون أن الإناث يقصفن الأعمار؟ !

نعم.. ومن الحبّ ما قتل!!

اتصلت بي وهي تبكي بكاء حاراً بل حارقاً ، طلبت منها أن تهدأ لأعرف واستوعب الحكاية ، لم أسمع من بين نشيجها إلا كلمات متقطعة متاطعة : ابني عمري ، حياتي ، هل استحق ذلك؟ عندما لم أفهم منها شيئاً طلبت أن تهدأ وأن وتحدثني مرة أخرى ، غابت مدة ثم اتصلت بي متأخرة في ليلة من الليالي ، تقول في حديثها : بداية عندما كلمتك المرة الأولى كنت منهارة ولا أزال ، ولقد مر عليّ بتلك الحال خمسة أشهر ، في قلبي نار بل جمرة مشتعلة ، قلت لها حدثيني عن الأمر وبسرعة حتى لا يعود الانهيار ولا نعرف سببه .

قالت إنه ابني ، وسألتني : ما أعز شيء عند الأم؟ قلت : أولادها . قالت : ربيته وحدي صغيراً ، لم أفصله في غرفة بعيدة عني خوفاً عليه ، أعطيته كل ما يريد في حدود إمكاناتي وفوق حدودها ، لم أتركه محتاجاً لشيء ، حتى تخرج من الثانوية ، وابدى رغبته في الدراسة في أمريكا ، لم تكن إمكاناتي تسمح بذلك ، ولا أحب الديون لاقترض من البنوك أو من أهلي ، وفي الوقت نفسه لا أستطيع أن أرد لهذا العزيز طلباً ، فكرت وفكرت ونصحني أهلي واصحابي بأن أبين له عدم قدرتي ، وأن أنصحه بالالتحاق بجامعة الكويت أو إحدى الجامعات الخاصة فيها ، رفض واصر على الدراسة في أمريكا ، واوحت لي عبقريتي الفذة بحل وجدته مقبولاً بل جيداً في وقته .

وتقاعدت من عملي واستبدلت راتبي معظمه وبعت ذهباً لدي وحصلت على مبلغ محترم ، سافرت به معه إلى أمريكا ، من غير تفاصيل بدأ دراسته وأنا أخدمه كالخادمة ، واقضي الأوقات وحدي في الشقة أنتظره واقلق عليه . أصبح

يقضي الوقت عند زملائه وينام عندهم . وثارت الشجارات بيننا ، وفي كل مرة أذكره فيها بتضحياتي وما عملته من أجله ، إلى أن تفاقم الأمر بيننا ، وفي يوم لن أنساه سألني سؤالاً حطمني طلب مني بدلاً من معايرته والمنّ عليه بما صرفته من مال وجهد أن أخبره كم صرفت عليه إلى هذه اللحظة؟ ! ! ومن غضبي رددت عليه معددة كل ما صرفته عليه ، سكت وأنصرف وغاب عدة أيام ، كنت أعرف أنه عند أصدقائه ، وحاولت محادثته ولم يرد عليّ ، وبعد أسبوع أو أكثر عاد ومعه مظروف كبير فيه نقود وضعه أمامي على الطاولة وقال : هذه نقودك التي صرفتيها عليّ وهذه تذكرة عودة إلى الكويت ، وأن قدرت سأرد لك كل شيء في المستقبل أما الآن فأنا سأعيش حياتي وحدي كما أريد وكما أحب أن تكون . سأتصل بك كلما وجدت فراغاً ، وتوقفي عن تذكيري بتضحياتك ومنتك ، فأنا لم أفرضها عليك .

ولن أطيل في التفاصيل فقد عادت الأم إلى الكويت وقلبها مفطور ، تقول كنت هناك وأنا أرى تسرب النقود من بين يدي أفكر في بيع البيت لاكمل مصاريف دراسته ، فقد كان مستقبله أثمن من نقودي وبيتي ، والآن أحمد الله أن لدي بيتاً أعيش فيه حتى لو كنت وحدي ، منذ خمسة شهور ودمعتي لا تفارقني ولا تجف وقلبي محترق منه ، وأنا لا أعرف مصدر النقود التي أعادها لي ومن أين أتى بها ، وكيف سيكمل دراسته من غير مساعدتي .

قلت لها : لا أستطيع أن أقول أن ما عمله صواباً ، ولكن أستطيع أن أؤكد أن ما حصل نتيجة حتمية لحب مرضي قاتل ومدمر .

لا يعني كون ابني وحيدا ليس لي غيره أن أخنقه بحبي ، ولا يعني أنني أنفقت عليه أن امتلكه ، فهو لم يخترك أماً ، ولكن الله أنعم عليك به ، وهو لم

يطلب منك ولم يجبرك على التضحية من أجله ، فقد وهبته كل ما وهبته من حبك ومالك بطيب خاطر ولأنك أمه وتحبينه ، والذي يعطي بطيب خاطر ويحب لا يتبع ما أعطى مناً ولا أذى ، ولا يعاير بما أعطى ، بل لا يذكر عطيته ، وحب الأم بالذات ليس مشروطاً بشروط ولا مقيداً للابناء .

ثم إنه شاب صغير أصبح على مشارف الرجولة ، يريد أن يحس بذاته وأن يتصرف وحده يريد أن يستقل بفكره وشخصيته ، ويحتاج أن تكون قراراته من نفسه يحددها هو وحده ، ثم قد يناقشها مع غيره ولكنها ليست مفروضة عليه من أحد ، يريد في غربته أن يعتمد على نفسه ، أن يعمل كما يعمل أصحابه ، ينظف شقته ، يطبخ لنفسه ، يغسل ملابسه . يستضيف من يريد ، ينام عنده من يريد منهم .

حقاً إنك خنقتيه ، وصدق من قال ومن الحب ما قتل .

ابناؤنا يريدون حبنا بل يستعطفوننا أحياناً ليحصلوا على هذا الحب ، وواجبنا أن نغدقه عليهم بلا حدود ولا شروط ، بل قد نصل إلى أكثر من ذلك ونفيض بحبنا عليهم ، ولكن بحذر حتى لا نمسح شخصياتهم .

وقلت لها : كان بإمكانه أن يصبح معتمداً عليك اعتماداً يمسح شخصيته ، ومن بعدك سيترك زمامه لزوجته تقوده كما تريد وسينفطر قلبك أكثر لو استسلم لامرأة غيرك وإن كانت زوجته ، ولكن يبدو أن ابنك يمتلك شخصية قوية ، أراد أن يمارس حريته من غير توصية من أحد فقام بما قام به بعد أن أحس أنك ستستمرين في قيادته طوال حياته ولن تتركي له مساحة من الحرية يكتشف بها شخصيته ويعتمد على نفسه .

قالت ماذا أعمل؟ قلت لها اكتبي له رسالة تشرحين فيها عواطفك نحوه وشدة حبك له ، وتعترفين له بأنك بالغت في حمايته والتدخل في حياته وأنك اكتشفت الآن بعد تفكير كم كنت مخطئة ، وإنك ستتركين له حرية اختيار الطريقة التي يريد أن يعيش بها حياته ، وإنك لا تريدين حرمانه من صلتك حتى لا يأثم فتكتمل سعادتك برضى الله عنه لأنك رضيت عنه .

واعانك الله

حتى نستفيد من أحلامنا القادمة!!

يشتكي أحدهم بأنه كسير القلب بسبب طلاقه ، فيقول إنه قضى أربعا من السنين يبحث عن زوجة أخرى ، محاولا أن يكوّن عائلة جديدة بدل العائلة التي فقدها ، ومحاولا لأم الجروح ، وإخفاء الندوب من حياته ، وإن كل ما حصل عليه من هذه المحاولات مزيد من الألم والأسى ، فقد آذى في طريقه كثيرا من الناس ، وفي المقدمة نفسه ، يقول لقد تعبت من محاولة جعل الناس يتفهمون مواقفي ، ويقفون في صفي ، ويخففون آلامي !! .

حقا إنه في ضائقة ، فهو يحاول يائسا أن يعيد تشكيل حياته السابقة ، ويريدها كما كانت قبلا ، وهذا ما يحاوله بعضنا كثيرا ، أن نعيش كما كنا نعيش في الماضي ، ولكننا لا نستطيع ، لأنه بالرغم من كل الآلام التي نتحملها من أجل ذلك إلا إننا لا نستطيع أن نعيد عجلة الزمان ، ولا الحياة كما كانت ، فما يذهب لا يعود ، وما ينكسر حتى لو أصلح بدقة فلن يعود كما كان ، ما يحدث لمن يحاول ذلك إنه سيعيش في دوامة تتسع وتكبر ، اليأس فيها يجر إلى اليأس والخوف يجر إلى الخوف والألم لا يأتي إلا بألم أكثر وهكذا .

لا بد أن نعترف بأن الفقد يؤلم . ولكننا في كثير من الأحيان لا نستطيع أن نسترد ما فقدناه ، وإغراقنا في محاولة إصلاح ما كسر ، وبناء ما هدم ، ورتق فتق أمر مألوف ومشروع ، ولكنه لن يفيد ، فالأمس لا يمكن أن يتفوق على اليوم ، وحتى نتخطى آلامنا نحتاج بدلا من أن نضيع جهدنا في إصلاح ما كسر إلى أن نخطو خطوة أبعد ، نحتاج إلى أن نشعر بالقلق ثم نتخلص منه ، أن نشعر باليأس ثم نتركه ، أن نشعر أن في اليوم الحاضر دروسا وعبرا وعظات ، وهي مختلفة عن دروس الأمس ، ولكنها قيمة مثلها لأننا نتعلم منها شيئا .

في طرق حياتنا التي نسير بها نفقد الكثير ونواجه الكثير ونكسب الكثير . يختفي إناس نحبهم من حياتنا إلى غير رجعة ، نفقد عملا نحبه ، نخسر أموالا نحتاجها ، وفوق ذلك قد نفقد أحلامنا التي طالما حلمنا بها ، ولكن بحثنا عن شيء سريع وجديد يعوض ما فقدناه لن ينفع ولن يفيد ، فسنخسر الدروس المستفادة ، ولن نحصل على هذه الدروس إلا إذا عايشنا أحزاننا وآلامنا وشعرنا بها أولا .

فالفقد يجب أن يؤدي إلى التقبل ، ولن نتقبل حتى نرضى ولن نرضى إلا بعد أن نشعر ونستفيد من الدروس وشيئا فشيئا ستبعث لنا الحياة والأيام القادمة أحلاما جديدة نعيشها ، وإناسا جديدين نحبهم .

حينما يكون المزاح ثقيلاً!!

تقول سأحكي لك مزحة تترك في النفس جرحاً غائراً ، ولا يمارسها إلا الرجال والأزواج منهم خاصة .

وتستطرد كنا نستعد أنا وزوجي صباحاً للخروج للعمل ، وكعادتنا كل يوم نتبادل الأحاديث ونحن نضع ملابسنا كل يحكي ما بنفسه وما ينوي عمله في يومه ، قال زوجي أظنني بعد العمل لن أعود للبيت مباشرة ، بل سأذهب للنادي للقيام ببعض التمرينات وحمل بعض الأثقال ، فإنني أجد بعض الترهل في بطني ، ثم سأعود للغداء .

رددت عليه بأنني كنت أفكر بنفس الفكرة فإنني أنوي الذهاب للنادي الصحي واظنني سأجرب حمل الأثقال لشد عضلات ذراعي .

التفت لي زوجي بهدوء وبرود أعصاب وابتسامة كرهتها فيما بعد على وجهه وقال لي إن حمل الأثقال يناسبك فجسمك يشبه جسم رافعات الأثقال . . ماذا ! !؟ صمت لعدة ثوان والنار تغلي في عروقي ، ولم أنفثها بعد ، وأنا أفكر هل فعلاً هو ينظر لي بهذا المنظار؟ هل أنا أشبه المصارعات وحاملات الأثقال؟

إذن كيف أحبني وأنا بهذا الشكل؟ كيف عاش معي كل هذه السنين ولم يعلق؟

جعلت أبرر لنفسي قوله وأحاول أن أقنعها بأنه يمزح ، وأنه لا يقصد ما قال ، ولم يفكر بجرحي ، وأنه لا يعلم تأثير هذا التعليق أو المزحة على نفسيتي .

ثم بدأت أشعر بالإحباط واضمحلت ثقتي بنفسي ، وبدأت أفكر في بنية جسمي واخرج عيوبه ، واعددها لنفسي فرجلي قصيرة ليست كأرجل العارضات اللواتي يراهن في التلفزيون « وكتفي عريض بعض الشي ، واحمل وزناً زائداً فوق الوزن المفترض أن أحمله .

وما أن حان وقت مغادرة المنزل للذهاب للعمل إلا ومراجلي كلها تغلي ويكاد يخرج من كل فتحة في جسمي ناراً تحرقني ، ولم يحس زوجي بما فعل بي فهو يكمل استعداده للخروج يدندن بأغنية يحبها ، ويبتسم كلما مررت به وبراءة الأطفال في عينيه وكأنه لم يقل شيئاً ولم يعلق تعليقاً سخيفاً في غير محله .

وما أن أنتصف النهار إلا وصبري قد نفد ولم أعد قادرة على التحمل فاتصلت بصاحبة لي للتنفيس عن ضيقي وغضبي ، بالرغم من محاولتي لاقناع نفسي بأن الأمر لا يستحق كل هذه المشاعر السلبية .

إلا أن جزءاً مني ما زال مستنكراً تعليق زوجي السخيف ، عندما أخبرت صديقتي أدهشتني بهذا السؤال إلا تعتقدين أننا كنساء نحتاج إلى أن نتدرب ونتأهل لمواجهة مثل هذه اللحظات؟ فمعظم النساء تشتكين من تعليقات في غير محلها من أزواجهن ، قلت لها أعتقد أن فكرتك صائبة فنحن لا ندري من أين تأتينا الصفعات أحياناً من الأزواج واحياناً من الأبناء واحياناً أخرى من الأمهات ناهيك عن الصديقات والإخوان ، ماذا وماذا ستتحمل؟ والى متى؟

قالت صاحبتي بعضنا ولد ليتحمل تعليقات الآخرين ، أتذكرين عندما أراد أخي الزواج ورشحت له أمي واحدة قالت له في وصفها إنها تشبه أختك فما كان منه إلا أن أنتفض وصاح بها الم تجدي واحدة أحلى منها؟

فلا تكوني بهذه الحساسية المفرطة فكلنا نمر بمثل هذه المواقف ، كوني صلفة صلدة كالديناصور ، . أو امتلكي جلد تمساح حتى تحمي نفسك ولا تتأثري بكل كلمة في غير محلها تقال لك .

قلت لها : إن الكلام سهل ، ولكن تطبيقه صعب . ردت قائلة في كثير من الأحيان نسمع الكلام غير المناسب من أقرب الناس لنا ، وعندما أقول لك تجلدي أو كوني صلبة لا أقصد أن تسكتي عن الإهانة أو تفوتي كل مزحة سخيفة ، ولكن أطلب منك بأن تتجاهلي في بعض الأحيان التعليقات السخيفة والبسيطة سواء كانت مقصودة أو غير مقصودة ، فذلك سيجعلك تعيشين من غير قلق ولا غضب ، واعلمي أن الرجال ـ وخاصة الأزواج ـ يوجهون أسخف التعليقات لزوجاتهم عن غير قصد في أحيان كثيرة ونصيحتي لك أن تحاولي تجاوز هذه التعليقات ولا تتركيها تنغص حياتك وإذا لم تعجبك مزحة زوجك امزحي معه بنفس طريقته فإن استاء أو أشتكى ، فسيعرف أن كان ذكياً أن ذلك ينطبق عليك فلا يعاود مزاحه الثقيل مرة أخرى .

ولا تجعلي ثقتك تهتز من تعليق أو مزحة فأنت تحتاجينها لأشياء أكبر وأعانك الله .

انتقام الجبار من ظلوم كفّار
أعيش أسعد لحظات حياتي!!

اتصلت لتقول لي إنها تعيش أسعد لحظات حياتها ، الدنيا لا تكاد تسعها من الفرحة ، للتو عرفت أن للحياة طعما جميلا مختلفا قلت لها خيرا أن شاء الله هل سيتزوج أحد من أبنائك أم قد تكونين أنت التي ستتزوجين؟ هي مطلقة قالت لا هذا ولا ذاك قلت لها إذا أخبريني قالت : هل جربت الظلم الشديد من شخص ما؟ هل شعرت بشعور المظلوم ينام ويصحو وهو يشعر بضعفه أمام من ظلمه ، وبعدم قدرته على الرد؟ هل مرت عليك الأيام الطويلة وأنت تتخيلين وتحلمين بل بالأحرى تنتظرين انتقام الله لك ممن ظلمك؟

قلت لها : من منا لم يحس بالظلم يوما؟ قالت لا لا أقصد ظلم كل يوم الظلم البسيط بسبب كلمة جارحة أو موقف بسيط في العمل ولكنني أقصد ظلم حياتك كلها ، قلت لها لم أفهم ، قالت : عندما تتزوجين صغيرة من شاب صغير وتبنيان حياتكما وترسمانها معا ، توفران وتحرمان نفسيكما من بعض المباهج طمعاً وأملا في مستقبل أفضل ، ومباهج أكثر واكبر وعندما يبدأ الحلم يتحقق ، تصحين ذات صباح على شريكك يسلمك ورقة الطلاق ويخبرك بأنه لم يعد يستطيع العيش معك ، وأنه سيتزوج من أخرى ، تتقبلين الواقع بغصة والم ، وتطمعين في أن تعوضي بعض خسارتك وبعض ما فاتك من الأموال التي ساهمت وشاركت في جمعها معه فتتكسر آمالك وأحلامك على صخرة صماء حين تكتشفين أن كل ما جمعتماه كان في حساب واحد باسمه أخذه كله وطار به وتركك لامال ولا عمل ولا حتى بيت يؤويك مع أطفال صغار ، واشواق الحياة لا تزال تتراءى لك وتطلبين حقك في شخصه بل فيما استماه معا

وجمعتماه فيقول ليس لك شيء عندي ، فينغرس الظلم سهما والخيانة سكاكين في قلبك ، تتجهين إلا الله ، ولأنك مظلومة يساعدك ربك وتقفين على رجليك مرة أخرى ، ويظل أمل واحد يراودك ينام ويصحو معك وهو متى نصر الله؟ على هذا الظالم وتكر الأيام وتمر السنوات وتطول المدة والأمل لا يخبو والنار لا تنطفيء بل يزداد لهيبها في قلبك فكل شيء ينسى إلى شهوة الانتقام ، وفجأة وبدون مقدمات تسمعين ما يسرك وتسجدين لله سجدتي شكر ودموعك تنهمل ، أخيرا أخذ الله على يد الظالم ، لقد أصابه ما أصاب كل ظالم في العالم ، لقد استجاب الله لك بعد طول انتظار .

قلت لها : هل حقا قضيت كل هذه السنوات يراودك هذا الأمل ، وتشعرين بهذا الشعور؟ وأنت التي تتظاهرين دائما أمامنا بأنك نسيت وسامحت؟ قالت : أنك لا تعلمين مقدار ما أحمل بين جنبي من الم لأنني لم أجد منه أي بادرة حسن نية أو إنصاف لقد نسيني ونسي أبناءه تماما ، زوجته الثانية تتمتع بكل ما يملك ، وأنا أكد واكدح لاوفر أجرة البيت الذي نسكن والطعام الذي نأكل والملابس التي نلبس ، أبناؤه في المدارس الخاصة الفاخرة وابنائي أخرجتهم من مدارسهم الخاصة إلى مدارس الحكومة وهم يسافرون صيفا وشتاء وابنائي منذ تركهم لم يسافروا إلا للعمرة في السيارة أنعم علينا أخي بها حين رأى تحرق أبنائي للسفر .

قلت لها : ماذا حصل له؟ قالت : أصيب بشلل نصفي وزوجته مصابة بسرطان الثدي واحد أبنائه مدمن مخدرات وإن شاء الله تأتي البقية على بقيتهم قلت لها : تعوذي بالله من الشيطان الرجيم ولا تدعي على أبنائه فهم لا ذنب لهم ولديك أبناء يجب أن تخافي عليهم .

قالت : منذ سمعت الخبر وأنا تراودني فكرة الاتصال به لاقول له فقط إن الله إذا أخذ على يد الظالم فإنه يأخذه أخذ عزيز مقتدر قلت لها لا تفعلي أنت الآن في فرحة الانتصار والنشوة قد تتهورين بقول تأسفين عليه لاحقا ثم ماذا بعد؟ إذا كان قلبك مليئا بالألم والحزن وحب الانتقام هذه السنوات الطوال فماذا ستحملين في هذا القلب بعد أن أنتقم لك الله من الظالم؟ هل ستحسين بفراغ؟ أما ماذا ، كيف ستعوضين لياليك الطويلة وأنت تفكرين بالانتقام؟ كيف ستعوضين أيامك؟ بم ستحلمين الآن؟ لقد ضيعت عمرك ، فإن الله سينتقم منه سواء سهرت أم لا دعوت عليه أم لا .

فالثقة بالله تدعونا إلى أن نثق بحكمه ونرضى به وأن نكون على يقين بأن الله لابد سيأخذ على يد الظالم في يوم ما ، في الوقت الذي يريده هو لا الوقت الذي نريده نحن ، وإلا لفسدت نواميس الأرض والحياة لأن نواميسها إلهية ليست بشرية .

حينما يكون قلقنا وهماً!!

تحكي إحدى السيدات فتقول أن أختها تسكن في بلد آخر مع زوجها منذ زمن طويل ، ولم ترها منذ زمن بعيد ، وتشتاق لها كثيراً ، مما جعلها تقرر أخذ إجازة قصيرة لزيارتها ، ولكنها وقبل أن تقوم بهذه الزيارة حاولت أن تؤمن حاجات عائلتها ، فطبخت وجبات طعام بعدد أيام الزيارة ، ووضعت بطاقات على كل أكلة تبين نوعها وخزنتها في مجمد الثلاجة ، وكتبت ملاحظات لكل ولد وبنت بمواعيد النوم والدواء والذهاب للمدرسة وعمل الواجب ، حتى زوجها تركت له بعض الملاحظات التي تعينه على البقاء حين غيابها وغسلت الملابس ونظفت البيت .

وقضت إجازتها القصيرة في قلق وتأنيب ضمير تتمنى لو لم تترك عائلتها التي كانت متأكدة أنهم لن يستطيعوا تصريف أمورهم بدونها حتى أنها لم تستمتع بالوقت القصير الذي قضته مع أختها .

وعندما عادت واكتشفت أن كل شيء على ما يرام وأن الأمور سارت بسلاسة في غيابها وأن لا أحد أحتاج لأي شيء ، بل بالعكس وجدتهم سعداء يسألونها لماذا عادت بسرعة ولم تقض وقتاً أطول عند أختها . أحست بالإحباط من عائلتها التي لم تقدر تعبها وقلقها عليهم وخوفها بأن يصاب أي واحد منهم بمكروه أثناء غيابها أو يحتاج لأي شيء فلا يجد من يؤمنه له . ثم أحست بالغضب منهم .

السؤال الذي يطرح نفسه هو هل قامت هذه الزميلة بكل ما قامت به تحقيقاً لحاجات أفراد عائلتها أم تحقيقاً لحاجاتها هي؟

نحن لسنا ضد من يعمل خيراً لغيره ويساعد عائلته ، ولكن يجب أن نسأل أنفسنا أحياناً ما دافعنا لمساعدة الغير؟

فحاجة هذه الزميلة أن تظل عائلتها معتمدة عليها وفي حاجة دائمة لها ولذلك غضبت واحست بالإحباط والإهانة عندما وجدت كل شيء على ما يرام أثناء غيابها ، واتهمتهم بأنهم سرقوا سعادتها مع أختها بسبب قلقها الشديد عليهم . ونستطيع القول بأن قلقها تعدى القلق الطبيعي إلى القلق المرضي ، فهي تحاول أن تستمد قوتها من ضعف عائلتها .

كثير من الناس يبالغ في مساعدة غيره لأنه تتملكه الرغبة في الشعور بحاجة الغير له واعتماده عليه . فيحس أنه سبب بقاء الآخرين . وهنا مكمن الخطأ والخطر ، فمحاولة إبقاء الغير في حاجة لنا مضر للطرفين . سواء كان ذلك في البيت أو مع العائلة أو في العمل وحتى في العمل الخيري والتطوعي .

المبالغة في المساعدة لمن نحب تحرمهم من القدرة على تصريف أمورهم والاعتماد على أنفسهم ، وفي المقابل تحرم المبالغ في المساعدة من الاهتمام بذاته واحتياجاته ومشاكله .

لقد اكتشفت هذه السيدة أنها في قلقها الدائم واعتقادها بأن عائلتها لن تستغني عنها كانت في الحقيقة توهم نفسها بذلك في محاولة منها لاثبات أهميتها في حياتهم ، فهي تعطي ما تحتاج وتتمنى في قرارة نفسها أن تقدر على ذلك .

ونكرر لا يعني ذلك أننا ضد الاهتمام بالعائلة أو مساعدة الغير ولكن ما نعنيه أو ما نرمي اليه هو أن لا ننسى أنفسنا . وليكن دافعنا للمساعدة لا جعل من

تنساعده يعتمد علينا اعتماداً كلياً بل نجعله يقف على رجله ويساعد نفسه بنفسه ، ولتكن المساعدة على قدر الحاجة لها .

وصدق المثل القائل : «لا تعطني سمكة ولكن علمني كيف أصطاد»

فلو تركت هذه السيدة عائلتها من غير أن تطبخ لهم وتغسل ثيابهم لأحسوا بالحاجة لها وهم يجربون ويخطئون بل سيتحسرون على غيابها وهذا ما كانت تريد ، ولكنها زودتهم بكل شيء ، فلم يحسّوا بغيابها وبحاجتهم لها .

الهدية... قيمة أم معنى؟!

اتصلت بي إحداهن تقول لي : اكتبي على لساني مقالتك القادمة فللتو طرأت لي فكرة تستحق الكتابة عنها ، ولست كاتبة ولكني سأعطيك الفكرة كاملة ونقحيها ماشئت وانشريها باسمك وسأنتظر نشرها بفارغ الصبر لأخبر من حولي بأن الفكرة فكرتي ، سألتها ما الفكرة الملحة التي تريين أن الناس يجب أن يعرفوها ، قالت : اسمعيها ولا تنسي منها جملة أو حرفاً ، قلت لها هات ماعندك .

بدأت بشرح السبب الذي جعلها تتصل بي قائلة : كنت جالسة مع أبنائي نتبادل الحديث وأردت أن أوجه حديثنا إلى شيء مفيد ، وأسعدني دخول زوجي ليشاركنا حديثنا وبدأت بشيء لم أرتب له ، ولكن جاء مصادفة وهو الحديث عن الهدايا ، وأن الهدية ليست بقيمتها بقدر ما هي بالمعنى الذي تحمله ، وأحياناً الهدايا لا تحتاج لمناسبات حين قال ابني إننا نقلد الغرب في كل شيء حتى في مواعيد الهدايا ، فلا نتهادى إلا في أعياد الميلاد أو عيد الأم أو عيد الحب ، وحرم ابني التهادي بهذه المناسبات حتى كاد يحرم كل أنواع التهادي ، فحاولت أن أذكره بحديث نبينا الكريم ﷺ قبل ١٤ قرناً مضت تهادوا تحابوا لأثبت له أن تبادل الهدايا ليست بتقليد غربي بقدر ما هو علامة الحب بين الناس .

تحمس أبنائي للموضوع بعدما سمعوا بحديث الرسول ﷺ وبحديث زوجي عن السرور الذي تدخله الهدايا على القلب كلما كانت بسيطة ورخيصة وضحكنا منه متهمينه بالخوف على جيبه ، ثم دارت الأيام ، وفي أحدها أقبل أبنائي وكل منهم يحمل هدية للآخر قدموها لبعضهم ولم ينسوا المربية

والطباخة ، ولسبب لا يعلمه إلا الله لم يكن لي ولا لوالدهم نصيب من هذه الهدايا ، مما حزَّ في نفسي وشعرت بعدها بالألم والضيق ، وأخذت أفكر هل فهموا كلامي خطأ أم هل يعتقدون أن كل ما نعمله من أجلهم هو حق مكتسب لهم لا نستحق عليه جائزة ولا هدية ، وما معنى أن يظهروا الحب لبعضهم وينسوا أهم من في العائلة الأب والأم؟

ولو لم تكن الفكرة أصلاً من بنات أفكاري ، ولو لم يدر حديث بيننا عن أهمية الهدية للإنسان لما حزَّ في نفسي وقد أفرح لتبادل أبنائي للهدايا فيما بينهم . مما جعلني أصمم على أن أفكر في نفسي ، وأن لا أعول على حب الناس لي في المستقبل ، ورأيت أنه علينا نحن كآباء وأمهات أن لا ننتظر من أحد مقابلاً بل من الأفضل والأحسن أن نفكر في أنفسنا ولابد أن نجعلها عادة دائمة ، مسألة التفكير في أنفسنا ومراعاتها .

فكثير منا يعيشون في عائلات ننشغل بهم عن أنفسنا . . . ولذلك يجب علينا نحن الأمهات أن نبدأ من الآن بالاهتمام بأنفسنا والتعود على ذلك ، تستطرد المتصلة قائلة : نحن نتعب مع أبنائنا ، ونتعب في تصريف أمور حياتنا ، حتى ديننا لا نستزيد منه ، ونهتم فقط بالفرائض ونترك كثيراً من النوافل بسبب انشغالنا بأبنائنا ، وقد آن الأوان أن نعطي أجسادنا وأرواحنا حقهما علينا ، وألا ننتظر من أحد منة أحد ، فمتى ما أحببنا أنفسنا واهتممنا بها ارتحنا وتجاوزنا مرحلة العتب لأصدقائنا وأبنائنا .

إن حصولنا على هدايا أو مكافآت تبين عرفان الآخرين لنا بالجميل والحب يسعدنا كثيراً ولكن عندما ينسانا الأقربون فسنجد العزاء في تذكرنا لأنفسنا وبأننا لم ننسها وقدرناها ولم ننتظر من أحد التقدير .

قلت لها معلقة قد يكون كل ما قلت أو معظم ما في كلامك صحيحاً ، ولكن العلاقة بين الناس أو بين أفراد العائلة ، ليست علاقة ندية أو علاقة معاملة بالمثل ، فالأمومة والأبوة من صفاتهما العطاء دون مقابل ، ولكن لا يعني هذا أن نغفل بعض ما ذكرته وهو أن يعتني الإنسان بنفسه وأن يدللها ، فأرواحنا وأجسادنا تتعب أثناء التربية وتتعب ونحن نكبر وننمو ، نحن نتعب في بحثنا عن الكمال ، وفي بحثنا عن الحب والدفء العائلي ، ولكننا دائماً ننظر للنتائج في نهاية الطريق وما نحصل عليه من عطائنا ، فيحز في أنفسنا أن الرياح تأتي بما لا نشتهي ، لذلك يجب على الإنسان منا أن يعمل بقدر ما يستطيع وبما لا يخل بواجباته أن يكافئ نفسه أثناء المسيرة بالراحة إن تعب من العمل ، بشراء شيء يحتاجه أو يحبه إن أحس بالملل ، بدلاً من أن يحس أن العالم ومن فيه لا يقدرونه .

توقفي يا صاحبتي عن لوم نفسك أو أولادك ، ولا تدعي عملهم العفوي بعدم إحضارهم هدية لك ، كأنه عقاب لك لأنك كنت صاحبة الفكرة ، ولم تحصلي على شيء ، وتمتعي بما تعطيه أنت لنفسك ، واجعلي حبك لنفسك ولكل من حولك وما حولك قائدك للتسامح وحب الناس ، فالحديث يقول : أحب لأخيك ما تحب لنفسك ، ولم يقل أحب لنفسك ما تحب لأخيك ، فما يحبه الإنسان لنفسه أكثر مما يحبه لغيره وهذه سنة الحياة ألم يقل المثل الشعبي : يا روح مابعدك روح؟ .

ليس لدينا الوقت

للزيارات المفاجئة

في إحدى الجلسات النسائية قالت إحداهن متأففة : إن أقرب صاحباتها زارتها من غير موعد ، مما أثر على برنامج يومها ومواعيدها كلها .

ردت إحداهن : ما أخبار الزيارات التي تتم من غير موعد؟ فلا أحد في وقتنا الحالي يزور الآخر من غير موعد .

ردت أخرى : الناس مشغولون ليس لديهم وقت للزيارات المفاجئة .

وسألت أخرى السيدة التي تجلس عن يمينها : متى آخر مرة زارك فيها أحد من غير موعد؟ ردت الجارة : لا أذكر فقد أصبحت عادة أن نتواعد بالهاتف قبل أي لقاء .

فعلقت أخرى : رحم الله أيام زمان عندما تأتي عائلة بكاملها للزيارة من غير موعد ، فيفرح أهل المنزل ، ويبدأ الاستعداد للضيافة من ربة البيت وبناتها إلى الأب الذي يضطر في كثير من الأحيان للذهاب إلى السوق أو الجمعية لشراء لوازم الضيافة ، ويفرح الجميع ولا يتأفف أحد لأنها العادة أن يتزاور الناس من غير مواعيد وكانت هذه الزيارات تدخل السعادة على قلوب الجميع ، بل ينتظرها ويفرح بها الجميع .

أما في وقتنا الحاضر فأصبح هذا النوع من الزيارات مستهجنا بل محرما ولا يتجرأ قريب أو صديق بزيارة صديقه من غير أن يخبره بزيارته حتى لو كان يعرف أن هذا الصديق جالس في بيته لا يشغله شيء . ونتحسر على أيام زمان

ونتساءل : لماذا لم تعد الصداقة كما كانت في السابق حين كان الصاحب في مقام صاحب البيت .

فالصداقة بين الناس لا تتأصل ولا تقوى إلا عندما نتخلى عن شكليات الحضارة المعاصرة التي أتعبتنا ، وجعلتنا نتأفف حتى من أقرب أقاربنا لو زارونا أو مروا مرورا علينا من غير إعلان مقدمهم . أو أطالوا الجلوس عندنا .

والأدهى من ذلك ما يلاحظه الجميع حين جلوسنا مع بعضنا في مجالسنا العامة والخاصة والكل مشغول بجهازه النقال يبعث رسائل ويتلقاها ويرد على المكالمات .

فكم من موضوع قطع؟ وكم من حكاية لم تستكمل؟ وكم من ضحكات بترت في بدايتها؟ وكم من طفل أهمل بسبب هذه الأجهزة النقالة؟

فهل نتوقع بعد ذلك صحبة أو صداقة قوية أو زيارة حميمة من غير موعد ، ومواعيدنا كلها مستعبدة من أجهزة صماء أطلقنا عليها الأجهزة الحديثة !

لعلها دعوات أمي وأبي

امرأة فاضلة فقدت البصر وهي في سن المراهقة تقص عليَّ قصتها فتقول :

«بدأت المرحلة الثانوية وأنا أحمل بين جنبي كل ما تحمله البنات في هذا العمر من أشواق وأحلام وآمال وتغيرات نحو مرحلة البلوغ ، وقبل أن أنهي المرحلة الثانوية أحسست بضعف شديد في بصري ، فكنت أرتطم بالجدار أحياناً عندما أسير في أروقة المدرسة ، ولا أفطن لدرجات السلم عندما أصعد أو أنزل مما يؤدي إلى وقوعي ، وعندما نلعب الكرة في حصة الألعاب لا أدري أين اتجاه الكرة ، عندما تلقى إلي أو ناحيتي ، بدأت أشعر بالخجل والخوف مما يحدث لي ، ومما هو قادم ولكنني لم أتوقع الأسوأ .

حاول طبيبي أن يعالجني مستخدماً كل تقنية حديثة للعلاج ، وبعد محاولات لم تجد معها نظارات سميكة ولا أدوية حولني إلى مستشفى تخصصي والذي بدوره أعاد كل التحليلات والفحوصات ، وبعدهاأخبرونا بأنني مصابة بمرض سيفقدني البصر رويداً رويداً ولا يوجد له علاج ، لقد فقدت وأنا في الخامسة عشرة معظم قوة الإبصار ، وسوف أفقد البصر نهائياً خلال السنة القادمة لا محالة وسأصاب بالعمى الكلي . لقد كان كلام الأطباء نهائياً في تشخيص حالتي ، ومؤكداً ، شعرت وأنا أسمع كلامهم لوالدي ووالدتي بقشعريرة وبرودة تسري في جسدي النحيل ، شعرت بشعور غريب لم أشعر به من قبل . ركبنا السيارة في طريق عودتنا للمنزل وقد ران علينا صمت ثقيل وخيم ظلام اليأس علينا ، كنت أشعر بالأسى من أجل والدي ووالدتي أكثر من شعوري بالحزن على نفسي .

حقيقة إنني فقدت بصري جزئياً وسأفقده نهائياً بعد عدة أشهر ولكنني أحسست بأن قلب أمي وأبي قد سحق ، رأيت ذلك مرسوماً على وجهيهما من غير أن يتكلما ، هل تتيخلين حزنهما؟ هل تتخيلين اليأس الذي أصابهما ، إن أعظم حزن يحسه إنسان هو الحزن الذي يحسه الوالدان عندما يعاني ابنهما ، أو يفقد صحته أمامهما أو يموت ببطء وهما عاجزان لا يستطيعان عمل شيء من أجله .

لقد أمسك أبي بمقود السيارة بشدة متجهاً بنا إلى المنزل لم ينطق بكلمة ، كنت أتخيل أنه يدعو الله في سره بأن تحدث معجزة تنقذني من مصيري ، لأنه كان دائماً يطلب إليَّ أن أتجه إلى الله بالدعاء عندما أحس بالضيق أو العجز أو الألم ، كنت أتخيله في صمته العميق هذا يناجي ربه ويطلب منه أن يوجهه للصواب . ران صمت ثقيل علينا في السيارة نظرت لأمي الجالسة بجانبه في المقعد الأمامي ، وكنت أشعر بحزنها وأساها مرسوماً على وجهها ، وأخذت أخمن في نفسي بما تدعو في سرها؟ لقد كانت أمي هي مثلي الأعلى ، هي التي تدخل السرور على قلبي عندما أحزن ، فترفع من معنوياتي عندما أيأس ، وتشجعني عندما أضعف ، كنت إلى اليوم قوية وواثقة من نفسي ، حساسة بمشاعر غيري ، كثيرة الكلام مرحة ، أما اليوم وأنا أجلس في المقعد الخلفي في السيارة في طريق عودتنا إلى البيت قد أصابني ما أصاب والدي من صمت رهيب ، فقد كان قلبي يموت بالمشاعر المختلفة المتناقضة وعقلي تتسابق فيه الأسئلة والأفكار ، كيف سأنهي دراستي الثانوية؟ هل سألتحق بالجامعة كما خططت؟ هل سأتزوج؟ كيف سأعرف شكلي عندما أكبر؟ تلمست أصابعي وتساءلت بيني وبين نفسي كيف سأستطيع تعلم أو القراءة والكتابة من جديد

بطريقة «برايل» ، وأخيراً كيف سأقود سيارة؟ لقد كان حلمي وهو حلم كل فتاة وفتى تعلم قيادة السيارة ، فهي دليل الاستقلالية والنضج والحرية ، كنت أتخيل أن تعلم قيادة السيارة مهم كأهمية الجناح للطائر من غيرها لن أستطيع أن أحقق الكثير مما أحلم به ، والآن تحقق الحلم على واقع أليم وهو أنني لن أستطيع قيادة سيارة أبداً ، ولن أجلس وراء المقود ما حييت .

بعدما وصلنا إلى البيت جلست في غرفة المعيشة ، أحدق بلا شيء فترة طويلة .

اختصاراً للوقت وللأحزان أحب أن أبين لك أنه الأن وبعد مرور عشرين عاماً على ذلك اليوم البعيد منذ فقدت بصري فإنني أكملت دراستي وأكرمني الله بزوج طيب وولدين لا أعرف شكلهما يقال إن أحدهما يشبهني والآخر يشبه أباه ، ووظيفة أحبها ، فقد كان الله كريماً معي ولعلها دعوات أمي وأبي .

قلت لها في كثير من الأحيان لا نستطيع كوالدين أن نحمي أبناءنا مما يصيبهم ، ولكن ديننا الحنيف دلنا على الطريق الذي يساعدنا كما أعلمنا أننا سنصاب بأمور كثيرة تكدر حياتنا وعلى قدر ابتلائنا يكون جزاؤنا إن صبرنا . الله سبحان يعلم أننا ننساه إن أقبلت الدنيا علينا ، ولذلك أمرنا بأن نذكره في الرخاء ليذكرنا في الشدة ، من الصعب علينا ونحن نشاهد معاناة أبنائنا أن نفكر في الصبر والجزاء الأوفى ولكن هذه هي الأوقات التي يجب أن نربي أنفسنا ونعودها على التعلق بالله ، فلابد أن نلجأ إليه نستمد العون والقوة منه ، أمرنا بالدعاء ووعدنا بالإجابة والأجر في الآخرة ووعد الله حق وصدق .

الحقيقة الحاضرة الغائبة

أعتقد أننا كلنا كأمهات وآباء قد سمعنا هذه الجملة يرددها الأبناء أو أحدهم يشتكون من الملل وبأنهم لا يعرفون ماذا يفعلون ، وأعتقد أننا كلنا كآباء وامهات سارعنا بالمساهمة في الاقتراحات الكثيرة لنساعدهم على شغل أوقات فراغهم وإبعاد الملل عنهم .

ولكن قبل أن تفعلوا ذلك توقفوا قليلا ولنفكر معا هل الفراغ والشكوى من الملل بحد ذاته شي سيىء؟

قبل الجواب لننظر إلى أطفال اليوم فهم إن لم يكونوا في المدرسة وإن لم يكونوا يؤدون واجباتهم المدرسية أو في دورة من الدورات التي تملأ إعلاناتها الصحف والجرائد وحوائط الجمعيات التعاونية فهم يقضون فراغهم في أشياء غير مفيدة غالبا كألعاب الفيديو ومشاهدة التلفزيون بغثّه وسمينه .

والحقيقة الحاضرة الغائبة أن معظم أبنائنا في هذا الزمن لا يعرفون ماذا يفعلون في أوقات فراغهم لأننا عودناهم على أن نفكر عنهم في كل شيء .

من الآن فصاعدا أدعو الأمهات إلى النظر إلى أوقات الفراغ في عصرنا هذا سريع الخطى كوقت يحتاجه أطفالنا حاجة ماسة للراحة واستعادة الطاقة التي فقدوها في المدرسة والمعهد والمواصلات ومشاهدة التلفزيون ، لابد أن نعتبر وقت الفراغ في حياة أطفالنا القوة الدافعة لتطوير قدراتهم الذاتية ، وليتخيلوا ويبدعوا من خلال التفكير في ألعاب جديدة وفي طريقة هم يخترعونها لشغل وقت فراغهم ، ومن خلال ذلك يتعرفون على قدراتهم وشخصياتهم وما يمكن أن يعملوه في حياتهم . .

ندعو لأن نترك لأطفالنا وقتا للعب غير الهادف ولا ضير في ذلك فحياة الطفل الصغير لا يجب أن تكون دائما هادفة فاللعب بأي شيء وكل شيء يعود الطفل مع أقرانه أن يتدربوا على وضع قوانين للعب من صنعتهم هم ويتدربون على الحوار والنقاش والتفاوض وحل المشكلات بطريقة جديدة خلقوها ولم يتعلموها من الكتب كما يفعل الكبار كما أننا قد نكتشف القيادي منهم والعدواني والخجول فنتعرف على نقاط ضعفهم في سن مبكرة حتى نستطيع تعزيزها أو معالجتها في الوقت المناسب .

وقت الفراغ قد يعود الطفل على القراءة وقد تتطور هذه العادة لتنفعه طوال حياته ، وتخلق منه إنساناً قارئاً .

نحن نعلم بل نؤكد على أن الفراغ الكثير بالنسبة للأطفال فيه مفسدة ولا نحبذه فقد يوقع الطفل في متاعب كثيرة خاصة عندما لا يراقبه الكبار ، فقد يكتسب عادات سيئة كالتدخين والمخدرات وكل المتاعب التي تجلبها سن المراهقة .

ما نحتاجه هو أن نوجه أطفالنا إلى النشاطات البناءة في المدارس والنوادي أو المسجد أو العمل بما لا يعطل الدراسة .

ولكنني أعتقد أننا سننفع وننتفع من الطفل لو تركناه بعض الأحيان يعيش في فراغ بين حين واخر ولا نقول دائما .

فقد خلق الله لنا في هذا الكون الكثير مما يستحق التمتع به كل يوم فلو وجهنا أبناءنا للنظر اليها والتفكير فيها فسيكون وقت الفراغ عبادة وفائدة

التجديد لا يحتاج إلى كل هذا الأسى!!

تشتكي إحداهن من أن الناس حولها لا يغيرون أفكارهم ولا تصرفاتهم ولا ما يحبون وما يكرهون ولكنهم دائما يطلبون من غيرهم أن يتغيروا من أجلهم ، قلت لها حددي كلامك وافصحي عمن تعنين بالغير ، وما الأشياء التي يريدون منك تغييرها؟ قالت : خذي مثلا ، زوجي منذ أن تزوجته وهو يتبع عادات واحدة في المأكل والملبس ، لم يغير الخياط الذي يخيّط عنده ملابسه منذ تزوجته لدرجة أنه لو سافر هذا الخياط فهو لا يفصل ملابس حتى لو احتاج إليها منتظرا عودته ، لا أدري ماذا سيفعل زوجي أن مات هذا الخياط أو سافر ولم يعد . بينما فجأة ومن غير مقدمات ينتقدني فيما أقدمه له من طعام ، أو في شخصي ، فهو يطلب مني أن اغير الطريقة التي ألبس بها مع إنني متابعة جيدة للموضة .

هل تريدين أمثلة أخرى؟ خذي ابنائي لا يحبون ما نطبخه في البيت وعندما أسألهم ما يريدون يطلبون أشياء عندما نعملها لهم يعيبونها ويدعون بأنني لا أتقنها مثل المطاعم التي يأكلون فيها معظم وقتهم ، هل يفترض بالمنزل أن يكون كالمطعم؟

في العمل يطلبون الإبداع والتطوير ولا يوفرون أسبابه ، لقد سئمت سماع هذه الكلمة في كل مكان تغيير وتطوير ، أريد أن استقر ، أن ابقى كما أنا فقد بنيت حياتي واسست بيتي على نظام معين لا أريد له أن يتبدل أو يتغير لان التبديل والتغيير سيكلفني جهدا ومالا ووقتا ، بينما ما هو موجود ثابت ومستقر ثم أن التغيير معناه السباق مع كل شيء فما أن نتتهي إلا لنبدأ من جديد مما يعني أننا لن نستقر على حال ولن يهدأ لنا بال .

قلت لها مهلا ، أنك تحملين الكلمة فوق ما تحتمل ، فالتغيير له معان كثيرة وسبل عديدة ، واعتقد والله أعلم أنك تخلطين بين التجديد الذي يطلبه منك زوجك وبين التغيير بمعناه الواسع ، أحيانا مجرد خطوة صغيرة الى الأمام أو الخلف لتغيير موقعنا أو قطعة من أثاثنا يؤدي الى تغيير نظرتنا للاشياء ، وكل ما تحدثت عنه وتأففت منه يقع في دائرة التجديد ، والتجديد ضروري للحياة ألا ترين الجمادات كالأشجار تجدد في اوراقها كل موسم؟ والأنهار تغير مجراها أحيانا؟ والحيوانات أكثرها تجدد جلدها أو شعرها؟ الطبيعة كلها تتجدد في مواسم معينة ، فلو كانت الفصول كلها صيفا أو كلها شتاء ، أو كان اليوم كله ليلاً أو كله نهاراً والأمثلة كثيرة لاصابنا الملل ، فالكون كله متجدد وخالقه يعلم أن الإنسان بطبعه ملول لا يحب أن يبقى على حالة واحدة ولذلك جدد له الفصول والأزمان والأعمال والأعمار .

لنعد الى التغيير ، كلنا نحتاج إلى أن نغير من مواقعنا أحيانا لنرى الأشياء بشكل مختلف ، لا نحتاج الى تغييرات درامية تهز كياننا وتضيع وقتنا ، ما نحتاجه هو حركة بسيطة للوراء أو الأمام الى اليمين أو الشمال نقدم شيئا ونؤخر آخر لنرى الأشياء من زوايا مختلفة عما عهدناها ، قد يكون الجمال كله مختبئا وراء جدار وكل ما نحتاجه هو أن نرتفع قليلا أو ننزاح يمينا أو شمالا لنكتشفه ونتعم به . الأمر لا يحتاج أن نصرف أموالنا أو نضيع اوقاتنا لنجدد في حياتنا وحياة من هم حولنا وندخل السعادة على قلوبهم . ماذا يضيرك لو غيرت الألوان التي تحبينها الى الوان أخرى مختلفة يحبها زوجك؟

فقد يكون ملّ من الألوان الغامقة أو الفاتحة التي تحبينها ، ما يضيرك لو قصرت شعرك أو أطلته ليتغير شكلك؟ ماذا يضيرك لو جلبت طعاما من خارج

المنزل يوما في الأسبوع ترضين به ذوق ابنائك؟ ماذا يضيرك لو غيرت مكان طاولة الأكل أو مقاعد الصالون ، أو تصدقت بالصحون التي تأكلون بها كل يوم واشتريت غيرها؟

التجديد لا يحتاج الى كل هذا الأسى الذي تشعرين به ، وهذه الاتهامات التي تتهمين بها الغير . أما التغيير فمجاله كبير ليس مكانه هذه المقالة القصيرة ، وهو طريقة حياة تختصر الوقت وتوفر الجهد والمال ، فهو مكسب لمن يقوم به لا هدر ولا يتعارض مع حب الاستقرار .

لا عيب في حبّ الظهور!!

يتحدث الرجال والنساء كثيرا في مجالسهم الخاصة عن فلان وعلاّن ويتهمونه أن اشتهر أو تميز بشيء ، أو أنعم الله عليه بنعمة برز من خلالها واشتهر ، بأنه إنسان يحب الظهور ويتمتع بحديث الناس عنه ، ويرون ذلك نقصا أو عيبا فيمن يتحدثون عنه .

إذا استثنينا حب الظهور المرضي الذي ينتاب بعض الناس ، لأمكننا القول بعدها : بأنه لولا اشتهار بعض الناس وبروزهم لما تعلمنا الكثير نحن البقية في المجتمع ، الظهور ليس عيبا في حد ذاته أنه أن لم يؤد الى الغطرسة والغرور ، فمن اين يتعلم الناس إذا لم يتكرر ظهور بعض الناس في الصحف والمجلات والإذاعات المرئية والمسموعة؟ وهل كل من يظهر في وسائل الإعلام نتهمه بحب الظهور والجري وراء الشهرة؟ هذا ما يفعله كثير من الناس بدواع كثيرة لا يعلمها إلا الله .

من قال أن من يرزقه الله علما ومعرفة وموهبة فليحتفظ بها لنفسه حتى لا يتهم بحب الشهرة والظهور؟

الشهرة في كثير من الأحيان تأتي للانسان ولا يسعى اليها ولا يتكلفها وان كان من الذين يسعون اليها ويبحثون عنها فسرعان ما يكتشف لان معين التظاهر ينضب .

ولكن من كان ظهوره واشتهاره عن موهبة حقه يمتلكها أو شيء نافع قدمه للمجتمع ، نقول له تقدم واشتهر واظهر ، وانظر الى الكون حولك النجوم تتلألأ في السماء لا حبا في الظهور ولكن لفائدة الكون وكذلك القمر والشمس

يشرقان ويسطعان ، واعرف أنك كالنجوم والكواكب تستطيع أن تتلألأ وتسطع وتشرق ، ولا تخف من أصابع تمتد اليك تتهمك بحب الظهور .

ليس من حقك أن تخفي ما وهبك الله من إمكانات ومواهب ، وجمال وحب ، ومرح وفرح .

من قال لك أن إظهار كل ما سبق واستخدامه لصالح الناس والمجتمع خطأ؟

من الذي يمنعك من أن تكون ما شئت وما تريد ما دمت لا تضر؟ لقد عملت جاهدا لتتعلم فأخرج ما في جعبتك وانفع غيرك .

لقد تعبت بينما غيرك قاعد ، لقد صرفت الأموال بينما غيرك يوفرها وقد آن الأوان لان تقطف ثمار جهدك ، ولتتلألأ في سماء مجتمعك كنجوم السماء فوقك .

لقد عرفت لماذا خلقت فتعبدت ، وعرفت بأن العلم نور فتعلمت ، وان السعادة منهج فسعدت واسعدت غيرك ، فاقطف ثمار جهدك وتعبك ، كن ما تريد أن تكون ، واستمتع بكل ما حققت ، ولاتخف الناس ، فنقدهم معظمه حسد ، استخدم ما أنعم الله به عليك من عقل لتتلألأ كالنجوم تنور العالم أجمع .

الحكم على الناس سهل على الجهّال صعب على ذوي البصائر والأفهام وكل إنسان معرض أن يحكم عليه الناس ما دام يتعامل معهم ، ولكنه ليس ضرورة ، لان بعضهم جعله مهمته الأولى ، يقول العلماء لا يحكم على الناس بالسوء ولا ينتقد الناس بما ليس فيهم إلا إنسان فاقد الثقة بنفسه ، أو خائف منها ، فيصب غضبه عليهم بالحكم على هذا وذاك متهما كل واحد

بصفة هو يمتلكها (اي الناقد) ألم يقل العرب في الأمثال (كل إناء ينضح بما فيه)؟ ما أحكمهم !

وهذا وحده تحذير لمن يصدر الأحكام على الناس بما ليس فيهم فالحكم على الناس هو حكم على النفس ، واظهار لعيوبها ، فلينظر الإنسان الى نفسه قبل أن ينقد أو يحكم على غيره ، وليعلم أن رضاه عن الآخرين يحدد مدى رضاه عن نفسه ، فلا تشغل نفسك بغيرك .

والظهور ليس كله عيب بل أكثره فائدة تعود على المجتمع بالخير

فتح بعد فتح

عندما توفي زوج إحداهن ، تركها مع ولدين أحدهما في السابعة عشرة والآخر في العشرين من عمرهما ، في أمس الحاجة وهما في هذا العمر لوجود نموذج ذكوري في حياتهما يوجههما ويرشدهما ويقف الى جانبهما ، لكنه توفي وتركها تواجه هذا الأمر وحدها ، لم تكن تملك من القوة أو الشخصية ما يؤهلها للقيام بدور الأب الغائب ، الى جانب قيامها بدور الأم ، فأحست باليأس والعجز والخوف في آن واحد .

ماذا تفعل؟ وكيف تواجه الأمر؟ خاصة أنهم بعد وفاة عائلهم أصبحوا يعانون من ضيق ذات اليد وكان عليها أن تضغط مصروفاتهم حتى تتمكن من الاستمرار في توفير الضروريات ، تلفتت يمينا وشمالا ووجدت كل من حولها مشغولا بنفسه ، إذن : هي وحيدة في الميدان وعليها أن تقوم بدورين أحدهما أصعب من الآخر ، فكرت ماذا تفعل؟ ثم وجدت ضالتها ، لن ينقذها من أزمتها إلا من كتبها عليها ، فاتجهت الى الله بالصلاة والدعاء في جوف الليل أن يهديها الى الصواب ويخفف الأمور عليها ويساعدها في تربية ابنائها ، وجاءها الفرج من أبواب واسعة فتحها لها الصلاة والدعاء ، فعندما واجه ابنها الأكبر متاعب في عمله لانه يتأخر دائما بسبب عدم امتلاكه سيارة ولضيق ذات اليد ، جاء عمه ومن غير مقدمات ليعطيه سيارة عنده قديمة ومستعملة ولكنها تؤدي الغرض وبكفاءة وعندما صدم ابنها الآخر طفلا بسيارة صديقه التي استعارها ليقضي لأمه بعض الأعمال وقف معه ابن الجيران وقفة رجل وساعده في النصح والطريقة التي يتصالح بها مع أهل الطفل ، وعندما أحست أن ابنها الأكبر في حاجة لمن يقوي ايمانه ويبعده عن أصدقاء أحست أنهم سيسيرون به في طريق لا

ترضاه له هيأ الله له مديره في العمل الملتزم دينيا والذي تبناه ودلّه على المسجد مما حماه من أصدقاء السوء ثم أنه زوجه من فتاة من عائلة كريمة متواضعة لم تكن لها طلبات مادية كبيرة وهكذا فتح بعد فتح والسبب الدعاء والإخلاص فيه والتوجه الى الله في جوف الليل بأن يحمي ابناءها ويحفظهم من السوء ، ويفتح باب الرزق في وجوههم .

فأي أم وحيدة فقدت زوجها بالموت أو الطلاق والهجر لا تستطيع أن تقوم بكل الأدوار وحدها مهما حاولت ، خاصة أن كانت تواجه مصاعب مادية أو نفسية فهي تحتاج للمساعدة من الأهل والأصدقاء والجيران والمتخصصين ولكنها قبل كل ذلك تحتاج الى خالقها ومقدر أمورها ، تتوجه اليه بالصلاة والدعاء وان يدلها على الطريق الذي يساعدها على تحمل مسؤولياتها تجاه ابنائها

عندما نحتفظ بأشيائنا لمناسبات خاصة!!

تتحدث إحداهن تقول . . عندما توفيت والدتي ، وبعد فترة الحداد عليها بفترة أخذت صديقتي وذهبت لبيتها لأرتب اغراضها وابحث في أشيائها اوزع ما اوزع واحتفظ بما يستحق الاحتفاظ به كذكرى تبقى من أثرها .

وبدأنا من غرفة نومها التي أصبحت تشغلها وحدها بعد وفاة والدي قبلها بعشر سنوات . فتحت أحد الأدراج ووجدت علبة جديدة في داخلها مفارش بيضاء جميلة مطرزة تطريزا راقيا وتذكرت أنها ابتاعتها منذ خمسة عشر عاما حين سافرت مع والدي الى إحدى الدول الأوروبية ، ولكنها لم تستعملها أبدا ، عندما كنت اسألها : لماذا لا تستخدمينها؟ قالت أنها تحتفظ بها لمناسبة خاصة .

وتستطرد الابنة قائلة ثم فتحنا درجا آخر فوجدنا طقما من أكواب الماء الكريستال ، كذلك لم تستخدمها فقد أشترتها من بلد اوروبي آخر مشهور بصناعة الكريستال منذ سنوات عديدة ، وكذلك لم تستخدمها لانها تحتفظ بها لمناسبة خاصة .

وهكذا توفي والدي ثم توفيت هي ولم تتح لهما الفرصة للاستمتاع بما اشترياه وتحملا مشقة حمله من مطار الى مطار ومن بلد الى بلد ، كانا يملكان كل الوقت للتمتع بالأشياء الجميلة التي اشترياها معا ولكنهما لم يفعلا . وتستطرد الابنة متحدثة :

ومن دولاب ملابس أمي أخرجت صديقتي بعض الفساتين والبلوزات التي لا زالت أسعارها معلقة بها ، التفتت إلي صديقتي وقالت ساخرة : لمناسبة خاصة أضطررت أن ابتسم رغم حزني وألمي وانا ألملم أغراض أمي .

وتقول أتمنى على كل إنسان ألا يكون كأمي - وانا أعلم أن مثلها كثير - وألا يفكروا كتفكيرها ويدخروا الأشياء والأغراض الجميلة الخاصة لمناسبات خاصة مستقبلية قد لا تأتي ابدا ، اولا يمهلنا القدر لنتمتع بما ادخرناه . قلت لها : ان الحياة هبة الله الجميلة قصيرة سريعة تمر من غير أن نحس ، والله جميل يحب أن يرى آثار نعمته على خلقه ، فيجب ألا نحرم أنفسنا من التمتع بجمال ما وهبنا اياه ربنا . ومن السهل أن نؤجل أشياء كثيرة ولا نتمتع بالأوقات السعيدة مع من نحب على أمل أن يحدث ذلك يوما ما في المستقبل . لهذا يجب أن نبادر الآن بدلا من أن ننتظر التمتع معهم وبهم يوما ما أو في مناسبة خاصة جدا .

ولنعتبر كل يوم من أيام حياتنا يوما خاصا ومناسبة خاصة .

حينما نغلق صومعة مشاعرنا!!

تقول إحدى المطلقات الحزينة البائسة الباكية على حالها : كيف أغفر لزوجي ماعمله معي؟ كيف تطلبين مني أن أنسى؟ كيف أنسى عمري الذي مضى ، وسنواتي التي ذهبت أدراج الرياح؟ من يعيد لي شبابي ، من يعيد لي أيامي ، من يربي معي أبنائي؟ من يأخذهم معي إلى الطبيب؟ من يسافر معهم؟ من يقف إلى جانبهم معي يوم تخرجهم؟ من ومن ومن . . .؟ وتطلبين مني أن أنسى وأغفر .

إن تطلبين مستحيلاً . . لن أنسى الأيام السود التي عشتها أو قضيتها في غرفتي أبكي حالي وأحزن عليها . لأنني أرى الناس ينتشرون في كل مكان يتمتعون بحياتهم وينعمون بما حولهم من جمال وضياء وأمل . . يرتادون أماكن اللهو والمرح . والأسواق والمتنزهات ، وتمر أيامي الواحد تلو أدور في جنبات البيت هائمة بلا هدف أرفع هذا وأضع ذاك ، ودمعتي على خدي لا يواسيني أحد ، ولا يدفع عني الحزن شيء . ولا يسعني مكان .

تقولين لي اغفري لترتاحي؟ من أنا لأغفر؟ الذي يغفر هو الله سبحانه وتعالى القادر على كل شيء ، أما أنا الأمة الضعيفة المخلوقة من ضعف فلا أستطيع أن أغفر لأنني إن غفرت نسيت وإن نسيت ضاع عمري كله .

قلت لها توقفي قليلا عن الكلام ولنبدأ خطوة فخطوة . .

أولاً : من قال لك أن كل هؤلاء الناس الذين تقولين عنهم أنهم ينعمون بالسعادة ويرتادون أماكن اللهو والمتنزهات هم سعداء فعلاً . ولا تحسبيني أقوى منك وأقدر . فلكل إنسان ضعفه .

والنسيان أو الغفران لمن مسنا منهم الضر صعب جداً ، ولكن ما علينا إلا أن نحاول ولا نستسلم فتنهار حياتنا وحياة من يعيش معنا من أبناء . الكلمات يسهل النطق بها والنصائح يسهل إسداؤها ، والأحكام يسهل إطلاقها ، ولكننا يجب أن نعرف أن الأمور ليست سهلة وأن المشاعر التي يمر بها صاحب المشاكل تمر بعمليات نفسية وصحية واجتماعية معقدة ، ولكننا يجب أن نمر بها .

هذه العمليات مهمة وضرورية للوصول إلى نهاية الطريق وهو السعادة التي ننشدها ونبحث عنها .

أن نغفر قبل أن يأخذ الحزن مداه والضيق متسعة من حياتنا ، وقبل أن نستكمل كل المشاعر المصاحبة للحزن والألم عملية ناقصة ، الغفران المبني على إنكار الذات أمر لا يستطيعه الإنسان العادي ، لا يستطيعه إلا أولو العزم والقوة .

ولكن أن لا نغفر بعد أن نحزن ونألم وبعد أن تأخذ كل مشاعرنا السلبية مداها يقسي قلوبنا ويجعلها حجراً لاترق ولا تلين فتغلق علينا أنفسنا ، أو تنغلق في صومعة مشاعرنا فننسى الرحمة والحب والعطف والأمل تلك المشاعر الجميلة الممتعة . إن لم نغفر وننسى من أساء إلينا سنظل متعلقين به وستظل دائماً بيننا أمور معلقة تحتاج إلى تسوية ، تظل الأمور معلقة بيننا وبينهم حتى ولو لم نرهم أو نتصل بهم أو نفكر فيهم أحياناً . سنظل أسرى مشاعرنا السلبية نحوهم . أحياناً نحتاج لأن نغفر لأننا طرقنا كل السبل للانتقام أو رد الاعتبار ولم ننجح ، وحتى لو نجحنا وانتقمنا ممن ظلمنا إلا أننا لن نحصل على السلام الذي نشدناه ولن يروي الانتقام غلة ظمأنا .

بينما سنجد أن الغفران والنسيان يشرح صدورنا ويجدد حياتنا . عندما نبدأ من جديد بعلاقات جديدة وحياة جديدة ولندع بدعاء الرسول ﷺ : «**اللهم اسلل سخيمة قلبي**» .

﴿ربنا اغفر لنا ولإخواننا الذين سبقونا بالإيمان ولا تجعل في قلوبنا غلاً للذين آمنوا ربنا إنك رؤوف رحيم﴾ .

حينما تكونين مخلصة ومحبة لمفهوم الصداقة

تسألني إحداهن محتارة عن علاقتي ببعض صديقاتي ، وكيف احتفظت بصداقاتي لمدة طويلة وما الذي يجعلني أدافع عن بعضهن ولا أصدق قولاً في بعضهن الآخر؟ وتقول أنها لا تكاد تصدق إحداهن لفترة إلا وتركتها لعيب تكتشفه متأخرة فيها . قلت لها قد لا يكون العيب دائماً فيمن تصادفين وتتركين بعد فترة ، قد يكون العيب فيك أنت ، فهل حاولت ملاحظة ذلك؟ قالت : لا ولكن أعتقد بأنني مخلصة ، محبة ، متفهمة لمتطلبات الصداقة ، قلت لها : هذا ما تقولينه عن نفسك ، ولكن ماذا يقول الناس عنك؟ إنني أقدر ثقتك بنفسك ولكن قد لا تكونين دائماً على حق .

قالت بعد فترة من التفكير : لا أريد أن أناقش الأمر الآن لأنني لابد أن أجلس مع نفسي ، وارتب الأمور في ذهني وابحث المسائل لاكتشف أين الخطأ في كل علاقة فقدت بها صديقة ، أو أخرى ثم أعود للحديث معك .

ولكنني أريد أن أعرف الآن من أصادق وما هي صفات الصديق الصادق ، قلت لها معظمنا يحتاج للصديق أو الشخص الذي يكلمه ويرتاح لوجوده بجانبه ، كلنا نحتاج للناس من حولنا الذين يمدوننا بالقوة ، ويشعروننا بأهميتنا وبأننا قادرون على عمل أي شيء ، الناس الذين يشعروننا بأننا بأنهم في حاجة ، الذين يبعثون الأمل في نفوسنا ، حتى لو لم يستعملوا الكلمات ، فهم يؤمنون بقدراتنا ، يظهر هذا الأمر بصورة مشرقة تنبعث كلما حدثناهم أو صحبناهم ، ننظر لهم فنحس بالقوة ومثلها الطمأنينة والأمان ، نكلمهم فنرتاح ، تتلاقى أرواحنا وأذواقنا ، وتتوارد خواطرنا معهم .

قالت : لكننا نصادق أحياناً من يحاول أن يسيطر علينا ويجعلنا تبعاً له يتوقع أن نطيعه دائماً وأن نوافقه في كل الأمور وأن لا نرى إلا ما يرى دائماً يبين لنا أنه الأقوى والأفهم والأحكم . أن اقترحنا شيئاً سفه رأينا أن لم يكن بالقول فبالفعل ، يرى أنه يملك الإجابات الصحيحة لكل سؤال ، فهو يريدنا أن نرى من خلاله ، ويتخيل أننا بدونه لا قيمة لنا ولا وزن وحتى لن نقدر أن نجد طريقنا . يردد (لولاي لما حدث كذا ـ ولولاي ما حصلتم على كذا) .

قلت لها هذه نماذج موجودة بيننا ، فهؤلاء مرضى لا يؤمنون بقدرات غيرهم ، فهم لا يؤمنون إلا بأنفسهم ، هؤلاء يضعفون من حولهم وينهكونه بصداقتهم ، وهم بذلك يطمحون بأن يجعلونك تعتمدين عليهم اعتماداً يرضي نفوسهم المريضة المحتاجة لمن تسيطر عليه (يقوون أنفسهم بإضعاف غيرهم) .

فلا تصادقي من كان من هذا النوع الذي يقودك ولا يصادقك وابحثي عن علاقات صداقة مع من يجعلك تشعرين بقدرتك ويزيد ثقتك بنفسك ، ويمدك بالقوة كما يستمدها منك ، يحتاج إليك كما تحتاجينه .

هؤلاء ابحثي عنهم وتعلمي منهم ، واستمدي القوة من صحبتهم .

ألم تملّوا حياتكم؟!

في جلسة نسائية بدأت إحداهن الحديث سائلة سؤالاً أغضب الجميع ، سألت قائلة : «ألم تملّوا حياتكم؟» ، قالتها باللهجة المحلية : «ما مليتوا من حياتكم؟» ، ردت عليها أخرى «أهذا سؤال تسألينه؟» ، واعترضت أخرى بحدة قائلة : «سؤالك يوحي بالاعتراض على قدر الله وأمره سبحانه وتعالى ، فالله زرقنا حياتنا وهو الذي يأخذها متى شاء ، ومن تأفف من حياته يعني أنه لم يعشها كما أمر الله ولم يستثمرها لماخلقت له ، قالت ثالثة . . . . ما معنى أن يمل الإنسان حياته؟ حتى وإن مل ووصل إلى مرحلة التساؤل من فائدة الحياة وهي مرحلة اعتقد أنها مرضية مزمنة ، ما الذي بإمكانه أن يفعل؟

وكأن الأخت السائلة خجلت من سؤالها الذي لا معنى له بعد أن هاجمتها كل الحاضرات ، وحمدن الله وشكرنه على حياتهن : حاولت السائلة أن تصحح قائلة : كنت أقصد أن حياتنا أصبحت مملة لتشابه أيامنا وتشابه الأعمال التي نقوم بها ، نريد أن نغيرها أو من يخبرنا كيف نغير أسلوب حياتنا لنستمتع بها وحتى لا نصل إلى مرحلة الملل ، قلت لها يجب أن تفرقي بين شعورك بالملل من روتين الحياة التي تعيشنها وبين محاولة التغيير التي تنشدينها ، فالملل شعور سلبي سببه الكسل والعجز ، ومحاولة التغيير شيء إيجابي أو شعور تقف وراءه روح متحفزة مبدعة تغير إلى الأحسن وإن لم تغير إلى الأحسن فهي تعلم الإنسان من أخطائه وتجعله يعيش حياة ملؤها الحركة والنشاط .

وإن أردت أن تغيري في حياتك فابدئي أولاً بتحديد الطريق ثم عبدي الطريق الذي ستسيرين فيه . وتأكدي أنك قبل كل شيء مستعدة للتغيير ، وأنك

ستتحملين مخاطره ، حددي ما الذي تريدين تغييره والسبيل لتغييره ثم حددي المخاطر والعقبات التي تتوقعين أن تعترض طريقك ونوع هذه العقبات «إن كانت معارضة من رئيس في العمل أو ممن يعملون تحت إمرتك أو حتى إن كانوا من الأصدقاء» .

انظري لنفسك أولاً ، هل تمتلكين الشجاعة لتغيري أو لتواجهي ما يجلبه التغيير؟ حددي مخاوفك ، أخرجي مشاعرك تعرفي عليها إن كانت مشاعر إقدام أو تردد وأزيلي هذه المخاوف واحداً تلو الآخر حتى يتضح الطريق وتتضح الرؤية إلى آخر الطريق ورددي بأعلى صوتك ، من غير خوف ولا وجل «أنا جاهزة للتغيير وراغبة فيه وقادرة عليه» .

فالطريق إلى تحقيق الأحلام يحتاج أولاً أن ينبع من داخل نفسك من استعدادك ، ورغبتك وقدرتك على تحقيق ما تريدين .

عندما تثقين بنفسك ، تتضح رؤيتك وتكونين مستعدة للتغيير ولا ترددين ما قالته صاحبتنا بأنها ملت من الحياة .

زوجتي مهووسة!!

لي صاحبة مهووسة بفكرة واحدة تؤرقها وتقلقها وتبعد النوم عنها هي خوفها من أن يتزوج زوجها بثانية ويتركها ، ولقد سيطر عليها هذا الهاجس لدرجة أنها تحاول أن تعرف كل حركة يتحركها ، فتحاول التجسس عليه وتداوم على الاتصال به في كل الأوقات ، تشتري له الهدايا الثمنية وتخبره بحبها الشديد له واستعدادها للتضحية من أجله بأي شيء ، في نظرها كل حركة يقوم بها في نهاره أو ليله هي بسبب تفكيره بالأخرى الوهمية التي خلقتها في خيالها .

هل تتخيلون حال هذا الزوج المسكين وكيف يسيطر على أعصابه من زوجة هذا طبعها؟ .

اعتقد أنها حالة قد تؤدي الى الجنون وفقد الأعصاب بالنسبة للزوج وللعذاب والألم بالنسبة للزوجة .

التناقض هنا أن من يخاف من ترك شريكه له ، أو من يخاف من الترك على إطلاقه أياً كان نوعه هو الذي يؤدي الى حصوله فهو يخلق الفرص لمن حوله كي يتركوه .

فالحب الخانق يؤدي الى قتله وقتل أي علاقة جميلة بين اثنين ، فبعد فترة لن يحتمل زوج كهذا تصرفات زوجته وتضييقها الخناق على حياته ، ومن ثم سيؤدي ذلك الى صدام قد يؤدي الى الفراق وما خافت منه هذه الزوجة ستكون هي السبب في حدوثه .

جاءت تشكو مخاوفها وتسأل ماذا تعمل؟ فهي لا تستطيع الثقة بزوجها

خاصة أن كل الأحداث حولها تشير الى خيانات زوجية وقصص عن أزواج كانوا مخلصين يحبون زوجاتهم وابناءهم وفجأة تركوهم وتزوجوا عليهم ، فماذا تفعل إزاء مخاوفها من أن يتركها زوجها؟ قلت لها هل سبق وان تحدث معك زوجك ولو تلميحا عن الزواج من أخرى؟ هل هدد بتركك عندما يحدث شجار بينكما؟ ثم حددي من اين تأتي هذه المخاوف وما سببها؟قد يكون لمخاوفك جذور من الماضي » قالت والدموع تنهمر من عينيها لن أنسى عودتي من المدرسة وانا في التاسعة من عمري فرحة بنجاحي لاجد أمي تلملم اغراضنا وتخبرنا بأننا سنترك البيت لان ابي تزوج من أخرى وبأننا سنعود مع أمي الى بيت أهلها .

ومن يومها ما عدنا نرى أبي إلا عدة مرات في السنة ، وحتى عندما كبرت وصادقت الصديقات معظمهن أمهاتهن مطلقات وحديثنا كان يدور دائما حول آبائنا الذين غدروا بنا وتركونا للزمن نصارعه وحدنا مع أمهاتنا ، واصبح مرجعي في العلاقة بين المرأة والرجل يتركز حول الخيانة ، خيانة الرجل لزوجته الأولى وتركه لابنائه .

قلت لها ليس من العدل أن تسقطي ذلك على زوجك وتلوميه على أخطاء حدثت لغيرك في الماضي ، وحتى أن كانت تحصل فلم توهمين نفسك وتستبقين الأحداث؟ .

وقلت لها مما قلت أن العلاقة الوثيقة الصحيحة علاقة الحب المتبادل بين الزوج والزوجة تحتاج الى مساحة من الحرية للطرفين وتبنى على الثقة بينهما أما العلاقات الضعيفة فهي التي تبنى على الخوف من مجهول قد لا نراه ولا يحدث .

فاذا جاءك هذا الهاجس زوجي سيتركني فأبعديه حالا عن ذهنك وتعوذي من ابليس فانت صيد سهل له .

وتأكدي أنك لن تستطيعي أن تردي القدر إذا أراد الله إنفاذه ، ولكن تستطيعين أن تحتفظي بزوجك بالثقة به وتركه ليأتيك هو وان تبعدي الوساوس عن نفسك .

لا تنزعجي...

فبعض الهم أهون من بعض!!

تتعجب بعض الأمهات من أنهن يكتشفن وبالصدفة أن أبناءهن يدخنون السجائر ، مع صغر سنهم ، ويصدمن أكثر لو كانت المدخنة البنت ، وهذا أمر يحدث في كثير من البيوت وتشتكي منه كثير من الأمهات ، بل مع انتشار المواد المخدرة والمسكرة أصبحت الأمهات والآباء يتقبلون تدخين السجائر بما لها من مضار وأخطار جسيمة ، ويحمدون الله أن أبناءهم يكتفون بتدخين السجائر ولا يتجاوزونه إلى ما هو أخطر ، ولا يعلمون أن التدخين هو بداية إدمان كل شيء بل يسهّل عملية إدمان المخدرات لأن بعضها يؤخذ على شكل لفافات السجائر .

لا أعتقد أن أماً واحدة أو أباً يتطلع لرؤية ابنه يدخن أو ابنته فقد أصبح واضحاً لدى الجميع «ما عدا تجار ومصنعي السجائر» إنها عادة خطرة ، وغير صحية وإدمان كالمسكرات والكحوليات .

ونحن نعلم أن الأبناء عندما يصلون مرحلة المراهقة يكون تأثير الأصدقاء عليهم أقوى من تأثير الأمهات والآباء ، مما يحتم علينا ألا ننتظر إلى أن يصلوا إلى هذه السن لنبدأ بنصحهم ونحاول إنقاذهم .

نستطيع أن نقوم بأشياء بسيطة لنمنع الأبناء من الوقوع في هذه العادة الخطرة غير الصحية ، وقبل أن يستلمهم الأصدقاء ويعودوهم عليها ، خاصة أن الإحصاءات تقول : إن كل الأولاد يجربون السجائر ولو لمرة واحدة في حياتهم قبل سن المراهقة .

* إذاً ماذا نفعل؟

ـ أولاً يجب على الوالدين ألا يدخنوا ، فمن غير المعقول أن أنهى وأنصح ابني بعدم التدخين وأنا أنفث دخان سيجارتي ، أو والسيجارة بين أصبعي ! فالأطفال يكرهون النفاق بطبعهم خاصة مع آبائهم وأمهاتهم مثلهم الأعلى ، فلماذا نعلمهم إياه؟ ولن يكون لكلامنا معنى إذا لم نرتدع نحن عن الفعل .

ـ ثانياً : لابد أن يعيش الآباء حياة صحية سعيدة ينعكس جمالها على الأبناء ـ والتدخين اختيار الناس الذين لا يقدرون الصحة والحياة الصحية ، فإذا أتبع الأهل نظاماً صحياً معيناً في حياتهم كممارسة الرياضة ، واتباع العادات الغذائية الصحيحة ، سيتبعهم الأبناء ويقلدونهم ، وعليه سيرون أن التدخين عملية غير صحية ولن يقربوه .

ـ ثالثاً : لا يجب أن يسمح للولد المدخن أن يدخن في المنزل بل يمنع من ذلك منعاً باتاً ، كثير من الآباء أو الأمهات يملون من الإمساك بأبنائهم متلبسين بالتدخين ، سواء بمفردهم أو مع أصحابهم فيسمحون لهم بالتدخين في المنزل ، فإذا لم نستطع منعه من التدخين على الأقل لا نسهل الأمر له ، فيكون قدوة لإخوانه ممن هم أصغر منه .

والأهم من ذلك ، إذا اكتشف الوالدان أن ابنهما أو ابنتهما يدخنان فلا بد من مواجهتهما مواجهة مباشرة ، ولا يقبلان لهماعذراً ، ولكن لا يعاقبانه عقاباً شديداً فالعقاب لن يفيد ، ومهما عاقبنا فلابد أن نتذكر أن الأصدقاء أقوى أثراً منا على أبنائنا خاصة في اكتساب العادات الضارة ، لذلك بدل العقاب يجب أن نجلس مع الولد أو البنت ونتفق على عقد شرف مكتوب بيننا وبينهم أن يتركوا

التدخين ، قد لا يلتزمون به ولكنه كلمة وعقد شرف يحس الولد إن خالفه بالتقصير والخجل فقد يخجل من نفسه .

قد يفيد أن نأخذ الولد إلى المكتبة ، أو أن نحضر له فلماً يريه مساوئ التدخين وتأثيره على الجسم ، ولا تعتبروه عقاباً للطفل بل لعله يكون رادعاً أو حافزاً له لترك التدخين أو حتى تقليله إن انتبه إلى المخاطر التي تنتظره .

وليجعل الآباء والأمهات العقد بينهم وبين أبنائهم متضمناً الآتي :

ـ التدخين يضر بالصحة ولهذا السبب ولأننا مسؤولون عنك وعن صحتك حتى تكبر وتميز الخبيث من الطيب وتختار فإننا لن نسمح بالتدخين .

ـ لا تدخل السجائر إلى البيت مهما كانت حاجتك لها .

ـ وأخيراً وبما أننا نمنع التدخين ولا نحبه إلا أنه اختيار . فإذا اخترت التدخين أخبرنا بذلك ولا تدخن من ورائنا وتكذب علينا لأننا لا نريدك أن تكون كذاباً .

ولتحفيز الأبناء على عدم التدخين فلنعطهم شيئاً بالمقابل كأن نشتري لهم شيئاً ذا قيمة عندهم على أن يلتزموا بوعدهم .

وهذه النقطة الأخيرة مهمة جداً لأنها تعطي ميِّزه أو جائزة للولد عندما يترك التدخين .

والله خير حافظاً وهو أرحم الراحمين .

رضاؤك بقضاء الله سرّ أملك

أم لولدين يدرسـان في أمريكا وبالتحـديد في مدينة نيـويورك ، تقـول هذه الأم : «كنت قبل أحـداث الحادي عشر من سبتـمبر أنصح الناس بأن يتـقبلوا واقعهم وأن يتحملوا المصائب التي تصيبهم لأنها من صنع الله فلا راد لقضائه إلى أن حـدث مـا حـدث في نيـويورك وفـقـدت الاتصـال بأبنائي ليـوم كـامل أحسست فيه أن الدنيا أطبقت عليَّ من جميع جوانبها ، وكانت هذه التجربة أكبر اختبار لي في حياتي ، ماذا أفعل؟ بل ماذا يفعل أي إنسان عندما لا يعلم مصير ما يحدث لمن يحبهم وأقرب الناس له؟ ماذا في يده أن يفعل ليحميهم؟

تقـول هذه الأم عندما عادت الخطوط الهـاتفية واتصلت بأبنائي كنت كلي قلق على سلامتهم ، لكنني كنت أعلم أنني عاجزة عن حمايتهم ، واكتشفت أنني قليلة الحيلة في هذا الموقف وفي هذه الفترة بالذات ، الخوف والقلق يأكلاني ولكنني لا أستطيع عمل شيء سوى الانتظار ، وجلست أفكر وقررت أن أغير من أفكاري ومشاعري لأتحمل الموقف لأنني لـم أجد طريقة غير ذلك ، جلست مع نفسي وقررت أن أرتب أفكاري ومشاعري للتعايش مع الحدث ومع ما كنت أعرفه وأعلمه للناس وهو أنه عندما لا يكون في يدك حيلة أمام قضاء الله وقدره فتقبل الأمر وحاول فقط أن تترجى وتتوسل بأن يرشدك إلى الصواب وألا تتعدى حدود الجـزع والخوف فتصل إلى مرحلة الضعف والاعتراض على أمـر الله سبحانه وتعالى .

وتقول هذه الأم : «لا أنكر أن القلق كـان وظل يلازمني طوال الوقت لكنني قلت لنفسي بدلاً من أن أعيشه بالتفكير وتقليب الأمور عما سيحدث؟ وكيف

سيحدث؟ وهل سيعود أبنائي؟ من سيؤذيهم؟ أين يذهبون؟ وأسئلة كثيرة غيرها ، بدلاً من كل ذلك قررت أن أتقبل الواقع الذي يجعلني في هذا الوقت بالذات عاجزة عن عمل أي شيء لإنقاذ أبنائي من وضعهم السيئ ، ذكرت نفسي بأن العالم يسير منذ ملايين السنين كما أراده الله له لا كما يريد القلقون وأن الأمور ستحدث كما أراد لها الله أن تحدث . بعدما قررت ذلك تأكد لي أن أبنائي أحبابي سيتصرفون بحكمة وسيعتنون بأنفسهم ، وهذا ما حدث .

قلت لها : إن رضاك بقضاء الله ومعرفتك لحجمك في هذا الكون وقلة حيلتك في بعض المواقف هو الذي أدى إلى هدوئك وأعطاك أملاً بأن الله سيتكفل بأبنائك في هذا الموقف الصعب .

وبالرغم من أن هذه الأحداث أو المصائب لا تصيب الإنسان كل يوم إلا أننا نستطيع أن نتعامل مع كل أمور حياتنا بهذه الطريقة وهي الرضا والاستسلام لقضاء الله وقدره عندما لا نستطيع أن نكيّف ونغير المواقف لصالحنا .

وخلال حياتنا هذه القصيرة في هذه الدنيا نحن دائماً نحاول أن نغير الأشياء من حولنا لتصبح في صالحنا ، ونحقق رغباتنا وكأن هذا العالم الذي سيرته إرادة الله منذ آلاف السنين سيخضع لنا ويغير نواميسه من أجلنا ، نحن لا نفهم ولا نعرف حجمنا في هذاالعالم ولو عرفنا لعرفنا قدرة الله سبحانه وتعالى ولما كفر أحد في هذه الدنيا . ولضعف بصيرة الإنسان وقصر نظره وقلة تفكيره يخضع لأمور الخوف والحزن والقلق بسهولة ، ويتضايق من أي شيء ويسقط مخاوفه على كل شيء إلا نفسه ، فيشتكي من الحر الشديد وهو يدري أنه يأتي في مواسمه ويذهب من غير أن يكون له حيلة في تقديمه أو تأخيره أو تقليله . يزعل من أقل شيء ويجزع من أدنى ألم ، فهو يصارع أمور الحياة اليومية البسيطة ،

ويحاول أن يسيطر على الناس من حوله وعلى الأمور المحيطة به ، فالأم أو الأب مثلاً دائماً يرون أن أبناءهم لو عملوا الأشياء كما يريدونها هم «أي الأب والأم» لأفلحوا ، الرئيس يحاول دائماً أن يفرض رأيه على مرؤوسيه ، وبعضهم يريد أن تكون كل الأمور طوع يديه . ولذلك لا يجب أن نعجب عندما نجد بيننا أناساً متعبين مرهقين دائماً ، فنحن نمشي ضد التيار لا معه كمن يحاول أن يغير مجرى النهر ، ولو تأملنا كم نجد من الصعوبة في تغيير أنفسنا فكيف بنا عندما نحاول تغيير الناس من حولنا؟ وكيف بنا عندما نحاول تغيير خلق الله وأمره فينا ، عندها سنكتشف أن بعض الأمور لا نستطيع أن نغيرها مهما حاولنا .

ما الحل إذاً؟ الحل يكمن في الاستسلام والسكينة والهدوء عندما يكون الأمر قضاء من الله سبحانه وتعالى وقدراً منه .

قد لا نستطيع التوقف عن محاولة تغيير الأشياء من حولنا ولكننا نستطيع أن نتعايش مع المواقف وتقبلها ، ونؤمن بأن ما لا نستطيع حله يحله خالقه فلا سرور يدوم ولا حزن يدوم ، ﴿وتلك الأيام نداولها بين الناس﴾ ، وأول خطوة نحو الحل هو أن نتوقف عن تضييع وقتنا في التفكير عندما نكون في موقف العاجز عن الحل ، ثم نتقبل هذه المواقف كجزء من الحياة على هذه البسيطة ونستعلي على المصائب والمصاعب بالصبر والسكينة وعدم الشكوى أو المقاومة .

ليس كل من يؤذيك عدوك!!

تقول إحدى القصص من التراث الصيني : «إن أحد طيور الخطاف مل من الهجرة كل عام من الشمال إلى الجنوب بحثاً عن الدفء وطارت كل الطيور في هجرتهم السنوية إلا هو ظل يؤجل ويؤجل إلى أن حل الشتاء ونزل الثلج وأصبح البرد لا يطاق وأشرف الطائر على الموت متجمداً ، عندها قرر أن الأوان قد آن لأن يبدأ رحلته إلى الجنوب حيث الدفء والشمس والحياة وبدأ يطير نحو الجنوب في جو بارد وفجأة أمطرت السماء مطراً غزيراً تحولت قطرات المطر على جناحيه إلى ثلج صلب إلى أن أصبح جناحاه ثقيلين لا يستطيعان حمله ، فسقط في أحد الحقول الواسعة يتملكه التعب ويكاد قلبه يقف من شدة البرد ، أخذ نفساً عميقاً ظنه آخر نفس له في هذه الحياة ، وقبع وسط الحقل ينتظر الموت ، وبينما هو على هذه الحالة خرج من الحظيرة بغل كبير ومر على الطير ولم يفطن له وأخرج كل ما في بطنه من فضلات فسقط على الطائر المسكين تحسر الطائر على نفسه وظن أن البغل أضاف إلى جروحه الجسدية جرحاً نفسياً ، عندما غطاه بفضلاته ، وحدّث نفسه قائلاً : «يا لها من ميتة مزرية تعب ومرض وفضلات بغل ، لو أنني بقيت مكاني لما مت هذه الميتة تحت جبل من فضلات بغل في حقل لا أعرف موقعه وحيداً لا أنيس يؤنسه ، واغمض عينيه مستسلماً لقدره » لكنه بعد فترة أحس بالدفء وذاب الثلج عن جناحيه ، وعادت روحه إلى جسده الصغير وتنفس الصعداء فرحاً مسروراً» .

لهذه القصة جانبان أحدهما : أنه ليس كل من يؤذيك عدوك .

والثاني أنه عندما يتوفر لك الدفء والطعام والراحة لا يهم أينما تكون أو مكانك بل المهم أن تحمد الله على الرزق والعيش الوفير .

وهنا نصل إلى بيت القصيد فالطريقة التي ننظر بها للمواقف التي تمر بنا تحدد قبولنا لها أو رفضنا ، ومن ثم سعادتنا وسلامنا النفسي .

وكل موقف نمر به في هذه الحياة له جانبان : جيد وسيئ ، مقبول ومرفوض ، مثلاً عندما يتقدم السن بالإنسان له الخيار أن ينظر إلى حياته على أن نصفاً منها انتهى أو أنه بقي له نصف يعيشه ويتمتع به ، وعندما تقول نشرة الأرصاد الجوية إن من المتوقع أن ترتفع درجة الحرارة إلى خمسين درجة غداً له أن يصدقها كلية أو أن ينظر للاحتمال الآخر بأنها لن تصل إلى ذلك لأن الله وحده أعلم بذلك .

وهكذا فالحياة كلها احتمالات ولكل موقف جانبان يراهما الشخص نفسه فإما رضا وإما سخط ، وإما سعادة وإما تعاسة .

يقول كتاب قرأته حديثاً إن الأبحاث العلمية أثبتت أن المتوكلين يعيشون بسعادة أكثر ولا يعانون من مشكلات صحية كثيرة حتى وإن كانت موجودة لأنهم يعلمون أنها من عند الله فيقبلونها فتخف آلامها .

كذلك اكتشف العلماء أن المخ يؤثر في كل خلية من خلايا الجسم لأن الأفكار التي يفكر بها الإنسان تنشط الهرمونات التي تحمل المعلومات داخل جسم الإنسان ـ لذلك يجب أن يعلم الإنسان أن خلاياه تنصت دائماً وتتجسس على أفكاره وتعمل بها ، إذن كل دقيقة من حياة الإنسان يحمل بها شعوراً معيناً أو فكرة معينة تخلق له خلايا جسمه مواد كيمياوية تحمل هذه المعلومات خلال الجسم لتحدث ردة الفعل مما يؤثر على الإنسان جسمانياً ، من خلال هذه العملية يصبح الإنسان هو المرسل والمستقبل لجميع حالاته النفسية من فرح وحزن وغضب وحلم . . . إلخ ، وصدق من قال : «أنت كما تفكر» .

من خلال هذا الاكتشاف نجد أن الإنسان أصبح سجين ذاته ونفسه فهو الذي يصنع ما يريد لنفسه . يزيد العلماء قولاً : أن الإنسان عندما يعاني من ضغط نفسي زائد يرسل المخ رسالة إلى الجسم يخبره بذلك من خلال ما يفرزه من «كورتزول وادرينالين» هرمونات القلق مما يقلل من مناعة الجسم ويجعل الإنسان عرضة للأمراض .

وجد العلماء أن القلق الزائد والتشاؤم له علاقة بإنتاج بعض الخلايا السرطانية في الجسم ، ألا يدعونا ذلك إلى أن نبدأ منذ اليوم بالعيش متوكلين على الله فرحين بما أعطانا؟ ، شاكرين له نعمه علينا ، آملين برحمته غير يائسين منها ، مبتسمين غير عابسين ، ناظرين لكل محنة على أنها منحة؟

حسِّني نفسك عن طريق الأكل...

سؤال : هل صحيح أن بعض الأطعمة تحسن النفسية وكيف؟

أخصائيو التغذية يقولون . . . نعم لأن السر يكمن في معرفة ماذا تأكلين ومتى تأكلين؟

ـ أحياناً تنشغلين انشغالاً شديداً في تنظيف منزلك أو إعادة ديكوراته أو عندك بناء في جزء من المنزل . . وبناء عليه تشعرين بالضيق والضغط على أعصابك فالفوضى تعم المنزل والإزعاج يتردد في أرجائه . . ولتتلخصي من الضيق ولتعدلي مزاجك تتجهين إلى إبريق الشاي وتشربين كأساً وراء كأس .

ـ أحياناً تشعرين بالاكتئاب ولا يوجد أي سبب في نظرك لذلك ولكن هناك من يحثك على الذهاب إلى المطبخ وأكل أي شيء أو أي جزء من الحلوى الموجودة في الثلاجة .

وهذه عادات يشترك فيها كثير من الناس عند إحساسهم بالضيق فأول ما يعملونه دون تفكير اللجوء إلى الطعام . . نريح به أنفسنا ونذهب عنها الكآبة .

إذا فعلت ذلك فأنت لست مخطئة هذا ما تقوله البحوث الجديدة : «إن الطعام يؤثر في كيمياء المخ مما يؤدي إلى تغير الأمزجة» .

يقول د . «لاري كريستينز» الباحث في علم التصرفات والأغذية والمحاضر في دائرة علم النفس في جامعة جنوب الباما ، يقول : «إن معظم الأطعمة التي نلجأ لأكلها في حالات ضيقنا واكتئابنا ترفع من معنوياتنا مؤقتاً ونركز على كلمة مؤقتاً لأنه يعود فيقول : «ولكن بعد ذلك تجعلنا نعيش في كآبة أكبر وأكثر» .

ولذلك هو يدلنا على الأطعمة التي لها تأثير كبير على رفع معنوياتنا كما يدلنا على الأطعمة التي تزيد من كآبتنا وحزننا .

يقول : د .كريستينز «حتى تقضي على التعب كل الأطعمة المهدئة ويضرب المثل الصيني الشهير : «عندما تتعب زد كمية السكر في شايك» .

فالمعروف منذ القدم أن السكر مصدر للطاقة . . والأبحاث الحديثة تشير إلى أن كل الكاربوهيدرات سواء كانت سكرية أو نشوية لها تأثير مهدئ . . حيث إن الوجبة المحتوية على الكربوهيدرات ترفع نسبة الأنسولين في الجسم الذي بدوره يرفع نسبة «السيروتونين» في المخ . . وهذه المادة مهدئة ولها تأثير فعال لتهدئة النفس .

ولكن يجب أن نعلم أنه من الطبيعي أحياناً ألا تساعدنا الكربوهيدرات على الشفاء من بعض حالات التعب والضغط النفسي . . . مثل حالات الضغط المصاحبة للحالات الشديدة كأن تكون المرأة تمر بإجراءات طلاق أو انفصال معقدة .

وتفسر لنا ذلك الدكتورة «جوديث ورتمان» الباحثة العلمية في معهد ماساشوست التكنولوجي تقول : «حتى حالات الضغط البسيطة اليومية لا تتوقع أن تشعر فجأة بالتحسن ولكن في بعض الأحيان بعد أن تأكل طعاماً معيناً وأنت في حالات من التعب والضغط العصبي والنفسي تجد نفسك شعرت بالتحسن أو عدت طبيعياً كما كنت . . .» .

ولكن منذ أن اكتشف الباحثون أن الكربوهيدرات تأخذ على الأقل ساعتين ليظهر تأثيراً فعالاً في التخفيف من حالات الضغط والاكتئاب . . فقد نصحوا

بأن يأخذ الشخص وجبة خفيفة في منتصف الليل وقبل النوم مكونة من الكربوهيدرات فقط ولا يخالطها أي شيء من الدهون أو البروتينات الثقيلة والتي تخفف أو تلغي تأثير «السيروتونين» على الجسم ، مع التأكيد على أن السكريات والنشويات الكربوهيدراتية تقدم راحة نفسية لأنها تحتوي على أعلى نسبة غذائية .

اشتر أقل وتمتع بالحياة!!

هل سمعتم عن الكتاب المشهور والأكثر مبيعاً والمعنون بـ«العادات السبع للعظمـــاء المؤثرين» (The seven habits of highly effective pe-pole) تقول إحدى السيدات : أتمنى أن يؤلفوا كتاباً على غراره ويسمونه «العادات السبع للمدبِّرين» نتعلم منه كيف ندبر أمور بيوتنا ونتخلص من الأشياء المكدسة فيها ، وكيف نتوقف عن حمى الشراء من الأسواق المركزية ، وكيف نوفر المياه والكهرباء وأدوات التنظيف . قلت لها ماذا لو قلت لك إن هذه المؤلفات موجودة وبكثرة في سوق الكتب الأمريكية؟ قالت : دليني على واحد منها ، قلت لها سأدلك على أكثر من واحد مع نبذه عن كل كتاب وماذا يحتوي وكلها تصب في تنظيم الشراء ، وتنظيف المنازل وتنظيمها بما يحقق الراحة للإنسان .

ولكن قبل ذلك لابد من مقدمة تشترك فيها معظم هذه الكتب وهي أن المدبرين يتبعون فلسفة سهلة التنفيذ وتتلخص بالتالي «اشتر أقل وتمتع بالحياة» Buy less, enjoy life more فقد اكتشفوا أنهم لكي يوفروا وقتاً وطاقة للتمتع بحياتهم وحياة أهلهم لابد أن يقللوا من الحاجات الكمالية حتى لا يضيعوا وقتهم في المحافظة عليها ، كما أنهم علموا أنهم بتجنبهم الشراء بإسراف هم يوفرون لمستقبل أيامهم .

لنعد لمجموعة الكتب : هناك كتاب للمؤلفة «إيلين سانت جيمس» بعنوان «اجعل حياتك سهلة أو بسيطة» ، Simplfy your life تقول فيه إنها وجدت أن تأجيل الشراء بدلاً من الذهاب للسوق المركزي كلما احتجنا لشيء لمدة

أسبوعين أو أكثر يقلل من عادة الشراء لما نريد وما لا نريد ، تقول إنها وعائلتها جربوا ذلك ، وحاولوا معرفة إلى أي مدى يصمدون من غير شراء ما يعتقدون أنه ضروري لا يستطيعون العيش بدونها ، وتصل بعد هذه التجربة إلى حقيقة مذهلة وهي أن ٩٠٪ مما نعتبره ضرورة نستطيع إسقاطه من قائمة شرائنا خلال مدة بسيطة .

أما الكتاب الآخر فهو للمؤلفة «هاربيت سيشتر» وبعنوان : «تخلص من الأشياء المتراكمة» Let Go of clutter تقول فيه : حتى لو قللنا من الشراء إلا أننا لا نزال نملك كميات كبيرة من الأوراق والمجلات والفواتير التي تملأ الأدراج وتتراكم بغير نظام ولذلك لابد من أن نقوم بعمليات تطهير وتنظيف ورمي كل ما لا نحتاج إليه ونتخلص من هذه الأكوام من الأوراق والأكياس والفواتير وتنصح بأن ننظف في كل يوم درج من الأدراج الموجودة في البيت ونتخلص مما فيه من الأشياء التي لا نحتاجهاأو نظن أننا سنحتاجهاويشمل ذلك ما في حقائب اليد وحقائب العمل وحافظة النقود وشنط الأولاد المدرسية ، وقد يمتد ذلك إلى مساحات أكبر كالدواليب والمخازن وحتى يكون لهذا العمل فائدة ويكون مثمراً أعطي ما لا تحتاجينه للجان الخيرية التي توزعه بدورها على الفقراء .

الكتاب الثالث للكاتب «دون آتسليت» وبعنوان :

«لا وقت للتنظيف» no time to clean يقول : فيه إن التنظيف سهل إذا قمنا به في حينه أما إذا تركنا الأشياء لم ننظفها لفترة عن كسل أو ضيق وقت فسنحتاج إلى مواد كيماوية أكثر وجهد عضلي أكبر ، فالتأخر يزيد في المجهود ، ويقول آسليت : نستطيع أن ننظف بسهولة إذا كانت بيوتنا بسيطة وأثاثنا بسيطاً ولا تعني بالبساطة انعدام الذوق ويقول : إن البيوت اخترعت لنعيش لا لنعيش

فيها لنعيش من أجلها ، ويقول : إن الذين يريدون بيوتاً فخمة مكدسة بالإثاث ولامعة من التنظيف لديهم مشكلة ذاتية نفسية .

ثم إن هناك كتباً أخرى رائجة يمكنك الحصول عليهاوهي :

١ ـ التنظيم من الداخل إلى الخارج للكاتبة «جوليا مورجتين ستيرن» Organizing from the inside out .

٢ ـ وكتاب «كيف تتجنب الأعمال المنزلية» للكاتبة بادلا يونج: how to avoid house work .

معلومة : تقول إن معهد السجاد في أمريكا يرى أن ٨٠٪ من الأوساخ في منازلنا تأتي من الأحذية وما تحملة من أقذار وينصحون المستهلكين بنشرة يوزعونها ويطلبون منهم توزيعها على زبائنهم إذا أرادوا أن تكون بيوتهم نظيفة وهادئة بخلع الأحذية قبل دخول المنزل وتركها في مكان مخصص لها عند باب المنزل والاستعاضة عنها بالجوارب السميكة أو الأحذية الخفيفة التي لا تستعمل إلا داخل المنزل . . . ألا يعمل الكثير منا ذلك؟

أنت تجعل طفلك سعيداً ومتفائلاً وناجحاً (٢)

لقد بدأنا فيما مضى أولى الخطوات لتعزيز مستقبل أطفالنا وإليك البقية .

٢ ـ كن مرحاً مبتسماً :

وسيبتسم طفلك معك

بينما لا يطيعنا أطفالنا في كل ما نطلبه منهم ، إلا أنهم بالتأكيد يفعلون ما نفعل «أي يقلدوننا في كل ما نفعل» وعندما يكبرون يصبحون أحياناً نسخاً مكررة منا .

إذا أنت تحدد ماذا تريد لطفلك أن يكون ، فعندما تشكل نفسك على شاكله معينة سيكون طفلك كذلك .

كن مرحاً يكن طفلك مرحاً . . وهذا يدلل عليه ابتسامة الطفل الصغير عندما تغني له أمه وتبتسم في وجهه وهي تهزه في فراشه . قد تتساءل كيف أعيد تشكيل شخصيتي وقد تعودت على ما أنا عليه طيلة حياتي؟

نقول لك إن هذه مهمة سهلة وممكنة التحقق حتى لو كنت ذا طبيعة عسرة أو متشائمة أو . . أو . . أو . .

كيف تفعل ذلك؟

أولاً : **اعمل أو قم بعملية جرد لعاداتك تستمع من خلالها لنفسك طيلة يوم** كامل . . وقد يساعدك أن تسجل أو تحمل مسجلاً في هذا اليوم تسجل منه حديثك مع أفراد عائلتك وأصحابك وفي عملك ! وستندهش عندما تكتشف كم من العادات السلبية تجدها في نفسك من غير أن تحسها . اكتب هذه السلبيات وابحث عن البدائل لها .

ثانياً : فكر دائماً قبل أن تتكلم وعش عدة أيام متبعاً هذه الوسيلة «التفكير قبل الكلام» ، وقل لنفسك أو ردد «إن كنت لا أملك حديثاً مفيداً فمن الأفضل لي أن أصمت وأتوقف عن الكلام» .

ثالثاً : اقلب الإحباطات في حياتك إلى نجاحات ، وإن أصابك شيء يضايقك قل «كان من الممكن أن يصيبني ماهو أعظم وأكثر من ذلك» . وستجد أنك كلما قلبت سلبياتك إلى إيجابيات انعكس ذلك على حياتك إيجاباً ، وذلك بدوره سينعكس على حياة أطفالك .

ما لم تعلمه الأم لابنتها

وما لم يعلمه الأب لابنه «٣»

لم تعلم الأمهات بناتهن كيف يتشاركن في عواطفهن مع أزواجهن ، ولم يعلمنهن كيف يطلبن من أزواجهن الدعم والمساندة وكيف يحصلن عليهما من غير أن يتفضل بها الرجل عليهن . . ويعايرهن بها . لم تكن أمهاتنا يعرفن كيف يفرقن بين دور الزوجة والأم فمعظمهن يمثلن دور الأم في العلاقة الزوجية لا دور الزوجة . . لم يتعلمن كيف يلبين رغبات الزوج من غير أن يكون ذلك على حساب رغباتهن .

فأصبحت المرأة في كل مكان سواء كانت غربية أو عربية خبيرة في إسعاد زوجها على حساب سعادتها ، والأمثلة كثيرة على ذلك . والسبب في ذلك أن الأمهات لم يعلمن البنات كيف يحتفظن بانوثتهن وبقوتهن وفي نفس الوقت لم يعلمنهن كيف يدعمن ويساندن أزواجهن ويحصلن على نفس الدعم والمساندة العاطفية التي يستحققنها . أما الآباء فلم يعلموا أبناءهم كيف يتواصلون مع النساء في أمور حياتهم من غير أن تكون الكلمة العليا والأولى والأخيرة لهم .

الرجال في الوقت الحاضر ليس لديهم مثل أعلى من الرجال يعلمهم كيفية توجيه دفة قيادة العائلة بطريقة تحترم رأي الزوجة وتقدر وجهة نظرها . الرجال لا يعرفون كيف يبقون أقوياء وفي نفس الوقت عاطفيين ومحبين . الآباء من الجيل السابق لم يتعرفوا حاجات المرأة في زمن ابنائهم ، لم يتعرفوا على حاجاتها البسيطة والصغيرة التي تحتاج إلى إشباعها . . لأن فهم النساء والذي توارثوه ـ عبر السنين ـ أن النساء مشبعات للرغبة ومنجبات للأبناء وحافظات للبيوت .

بهذا الفهم الناقص عند الرجال والذي اكتسبوه من آبائهم لم يستطع الرجال أن يطوروا المهارات الضرورية لاستمرار العلاقة الزوجية ولم يتعرفوا على الحاجات التي تحتاجها المرأة .

آباؤنا وأمهاتنا يعلموننا ما علمتهم أمهاتهم وآباؤهم في السابق ، ولذلك هم لم يستطيعوا أن يعلمونا المهارات التي نحتاجها لعلاقاتنا والضرورية لنا في وقتنا الحاضر والتي تجعل العلاقات بين الطرفين تنمو وتتطور لعالم متطور جديد .

عندما يعرف الرجال وتعرف النساء ذلك ستزق قلوب الرجال والنساء نحو بعضهم ، عندما يعرفون أنهم يعيشون في عالم مختلف عن عالم آبائهم وأمهاتهم . . فيغفرون لبعضهم زلاتهم البسيطة ولا يقارنون مقارنة ليست في محلها بين زوجاتهم وأمهاتهم أو آبائهم وأزواجهم .

هذه الحكمة الجديدة تبعث إلى الأمل بأن يعيش الرجال والنساء حياة جديدة سعيدة .

استمعي ليوم واحد

تقول لي صاحبتي أن ابنتها لديها استعداد للحديث دون توقف ، تريد أحيانا أن تخبرها بشيء أو تنصحها أو حتى توقفها عن الكلام ولو للحظة ولا تستطيع ، تقول تبدأ في حديث تلو حديث غث وثمين يضيع الوقت . اتصلت بي هذه الأم ليلاً بعد أن نامت ابنتها لتخبرني بما سبق ، وبما هو أكثر تقول : إن اتصالاتها التليفونية تستمر لساعات وأنها أي الأم تخجل عندما يدخل الأب أو الأخ وابنتها في حديث متصل لا ينقطع ، وتشير لها بأن تتوقف ولا فائدة .

تعتقد هذه الأم أن ما تعاني منه ابنتها داء عضال وأن كثرة الصديقات لديها ليست دليلاً على اجتماعيتها وحب الآخرين لها ، بل دليل على أن كثيراً منهن يتركنها بعد أن يمللن منها بسبب عادتها السيئة فتستبدلهن بأخريات تمارس هوايتها معهن .

كتبت لها رسالة وطلبت من الأم أن تعرضها عليها ، لعلها تحس بعيبها أو يفيد معها العلاج .

الرسالة تقول :

«عيشي يوما واحداً من أيام حياتك بطريقة جديدة مختلفة ، سمي هذا اليوم «يوم الاستماع» اقضي يوما تستمعين فيه لكل الناس الذين تقابلينهم ، لا تتكلمي ، استمعي فقط ، هذه الطريقة ستغير من يومك هذا تغييراً كبيراً ، وسيخرجك من دائرة نفسك إلى دائرة الآخرين .

من السهل أن ننسى فضيلة الاستماع لغيرنا ، لأننا لا نعير فضيلة الاستماع

أي اهتمام في مجتمعاتنا ، مع أن الاستماع يجب أن يكون فنا من الفنون التي نتقنها في حياتنا .

كلما أحْسَنَّا الاستماع للناس أو لمن يتحدثون إلينا بيَّنا لهم كم نقدرهم ونحترمهم ونهتم بهم ، وهذا التقدير يشجعهم على الإحساس بالرضا عنا وعن أنفسهم .

عائلتك سيسرها الاهتمام الذي تولينه إياها باستماعك لهم ولما يقولون وسيكون لديهم الكثير الذي يريدون أن يقولوه لك ، أو يريدونك أن تستمعي له ، ويسرُّهم أنك تفضَّلت عليهم وأفسحت لهم وقتاً ؛ ليقولوا ما يريدون . «الإحساس الجيد» يسعد به الجميع ويفيد الجميع في اتصالهم مع بعضهم عندما نستمع للناس يشعرون باحترامنا وتقديرنا لهم . ويشعرون بالإحساس الجميل الذي تحدثنا عنه ، وسيشعرنا ذاك أننا نعمل معروفاً معهم وستزداد . . . . المساعدة باستماعنا لهم .

عندما نستمع للآخرين سنصرف أشياء كثيرة عن أنفسنا فجربي الاستماع ليوم واحد بين الفينة والأخرى .

ابنتي تغش..

مريم طالبة ذكية ومتفوقة هذا ما تقوله والدتها ، في الصف الرابع الابتدائي ، تحب أن تتميز في الدراسة وفي اللعب ، ولكنها في كثير من الأحيان تحب أن تختصر على نفسها الطريق وتتميز من غير أن تتعب ، هذا ما تقوله والدتها ، وتبرر ذلك بقولها : «إنها تريد أن تصل بأي طريق .

قلت لها : كيف؟

قالت : ضبطتها عدة مرات أثناء لعبها الورق (الجنجفة) مع إخوانها أو صديقاتها بأنها تعطي نفسها أوراقاً أكثر من غيرها لتضمن لنفسا الفوز ، وتكتب بعض الكلمات على راحة يدها قبل الذهاب إلى المدرسة .

قلت لها : ما تريدين قوله أنها تغش .

قالت : لا أريد أن أكون قاسية واسميه غشا ، فأنا لا أريد أن أضخم الأمر ولكنني لست مسرورة من تصرفها .

قلت لها : لا يوجد والد يريد أن يكون أحد أولاده غشاشا ، ولكنني سأنقل لك كلاما قرأته للدكتورة الممارسة النفسية «كارولين جنلاند» من نيويورك . تقول : «إن كسر القوانين المتعارف عليها لدى الأطفال الذين تتراوح أعمارهم ما بين السابعة والعاشرة شيء طبيعي ، والسبب أن الأطفال في المرحلة الابتدائية أو عندما يصلون إلى هذه السن تقل مراقبة الكبار لهم أثناء اللعب ، وعندما يجدون أنهم وحدهم من غير رقيب يجبرهم على تطبيق القانون يجدون أنه من الممتع أن يجربوا ماذا سيحدث لو أنهم اخترقوا أو غيروا في قانون اللعب ، وفي المدرسة يبدأون في ممارسة التعرف إلى قيمهم وكيفية ربطها بقيم الكبار من حولهم .

وتقول الدكتورة «كالرولين» : «إن الآباء غالبا ما يكونون قد قالوا لأبنائهم مسبقا أن الغش حرام ومكروه ، ولذلك هم يجربونه ليعرفوا لماذا هو حرام وليعرفوا كذلك حدودهم معه . وفي الوقت نفسه الاطفال يسعدون عندما يحققون نجاحا ، ولكن تمسكهم بمبادئ وقيم الكبار ، يحقق لهم ذلك احيانا فيجربون الغش ليحصلوا على الاعتراف من كبار السن ممن حولهم .

لكن المسألة أعقد من ذلك لأننا لا نستطيع أن نوصل هذا المفهوم للطفل بسهولة ولا نستطيع أن نفسر له أنه عندما يغش فهو لا يغش إلا نفسه كذلك تفكيرهم لم يرتق بعد فلا يدركون أنهم عندما يخدعون ويغشون يفقدون أهم وأمتع شيء في عملية التعلم وهو الاعتماد على النفس والتفكير السليم .

وبالرغم من تبرير الدكتورة لعملية الغش في هذه السن إلا أننا كأولياء أمور ليس المطلوب منا التسامح معهم إذا علمنا أنهم يغشون أثناء اللعب ويخدعون أثناء الدراسة ويجب أن نعلم أن الأطفال الذين يغشون في المدرسة ولا يكتشفهم أحد يحددون نمطا لحياتهم قائماً على الغش والخداع في كل شيء ، وغالبا ما يفشلون بعد ذلك في دراساتهم الأكاديمية لأنهم لا يتعلمون ما يجب عليهم تعلمه ليعينهم في دراستهم مستقبلاً . وهم لا يفشلون دراسياً فقط بل كذلك يفشلون اجتماعياً . وتعطي الدكتورة «جنلاند» هذه النصائح حتى لا يتحول أبناؤنا إلى الغش فتقول :

* وضحي لهم ما هو الغش وعرفيه لهم ، فطفلك يعرف عندما ينسخ الإجابة من زميله ويقدمها لمعلمه أنه يغش ، ولكنه قد لا يستوعب أنه عندما يكتب الإجابة على راحة يده أنه يغش . اخبريه أن الغش ليس مجرد أخذ مجهود الآخرين لتحصيل كسب مؤقت ولكن تظاهره بأنه قام بعمل هو لم يقم به يعتبر

غشا وعدم أمانة ، إلى أن يفهم ويحدد معنى الغش ، وليعلم أنه لا يوجد غش حلال وغش حرام ، ولابد أن يعرف الأسباب التي من أجلها حرم الغش وأصبح مكروها . (وذلك من خلال سرد القصص) .

* أخبريه أن النجاح ليس مطلوبا بحد ذاته ولكن المطلوب هو التعلم الصحيح من مصادره الصحيحة .

عندما تكون النتيجة عند الوالدين والمدرسين أهم من الهدف هنا يندفع الطفل إلى الغش ليصل إلى النتيجة لا الهدف . ولذلك ننصح الأمهات عندما لا يحقق طفلك ما تريدين لا تحبطيه ولا تلوميه بل امدحيه على محاولاته حتى لو لم تؤد إلى النتيجة التي ترغبين بها ، وحتى يحدث ذلك لابد أن يكون لك دور في محاولاته ، وعندما يفشل ناقشي معه ما تعلمه من فشله وتوصلي معه إلى وضع خطة لتطوير عمله .

* عاقبي . . عندما تكتشفين أن طفلك يغش في اللهب أو الدراسة أطلبي من أطفالك الآخرين ألا يشركوه معهم في اللعب مرة أخرى وعاقبيه على غشه في الدراسة ـ بطريقة تربوية ـ . إذا لم يوجد عقاب لن يعرف الطفل أن تصرفه خطأ .

* ابحثي عن السبب . إذا اكتشفت أن طفلك يغش ابحثي عن السبب الذي دعاه لذلك ، فأحياناً يغش الطفل لأنه يعيش في صراع أو خائف من العقاب ابحثي عن السبب لعله يعاني من عدم التركيز أو لا يعرف كيف يخطط لدراسته أو يعاني من انعدام الثقة بالنفس .

مهما كان سبب المشكلة ابحثي عن المساعدة لطفلك بأسرع وقت .

عندمـا تجعلين طفلك قـادراً على أن يفرق بين النجاح عن طريق الغش أو الحظ ، وبين النجاح عن طريق اكتساب المهارة ، أنت تغرسين في وجدانه أن الفوز ليس كل شيء في الحياة . اخبريه أنه في اللعب لابد أن يكون هناك واحد محظوظ ، ولكن ليس الجميع ، لترسيخ هذا المفهوم في ذهنه ، العبي معه بقطعة نقود لعبة «بنت ولا ولد» والتي نسميها «جاب أو كتب» بلهجتنا المحلية ، واشرحي له أن بعض الألعاب التي تحتاج إلى مهارة لتعلمها تعتمد على المعرفة التي يمتلكها اللاعب ، وقدراته العقلية أو الجسمية ، وهذه القدرات يمكن الارتقاء بها وتعلمها عن طريق التمرين لا الغش والخداع أو الحظ . كلعبة الحظ التي لعبتها معه (جاب ولا كتب) . أما أحسن طريقة نحمي بها أبناءنا من الغش أن نكون نحن لهم القدوة والمثل وأن لا نتصرف أي تصرف فيه غش لغيرنا ينطبع في أذهان أبنائنا ويستخدمونه في مستقبل حياتهم .

ابني يصنع قنبلة تحذير للآباء والأمهات

(١-٢)

في صيف عام ١٩٩٨ لم يكن يشغل بالي شيء غير إعداد طعام العشاء لزوجي وأولادي «ألكس ذو الثلاثة عشر ربيعاً ، وديفيد الذي يبلغ الثامنة ، وسامنثا ذات الخمس سنوات» .

كان أبنائي مشغولين بمشاهدة فيلم «وحدي في البيت (none alone) .

وزوجي استغل عصر هذا اليوم الطويل ليزرع بعض الشجيرات في الحديقة أمام منزلنا .

فجأة وقفت ثلاث سيارات شرطة أمام منزلنا ، سمعت بعدها زوجي يناديني بقلق . ما رأيته جعلني أجفل واتراجع ، ضابطان بملابسهما الرسمية وستة محققين بملابس المخبرين المدنية ومدير الشرطة لمدينتنا الصغيرة ، شعرت وقتها أن كل شرطة المدينة ومخبريها يقفون أمام باب منزلنا ولكن لم يخطر ببالي أن كل هؤلاء يحملون لي خبراً مزعجاً ، فزوجي وجميع أبنائي متواجدون حولي .

سأل الضابط : «هل ابنك ألكس موجود الآن في البيت؟

قلت نعم وقد بدأ الخوف يطبق على أنفاسي والأفكار تتراود في ذهني : أخذت أفكر صحيح أن درجات ابني ضعيفة في المدرسة لهذا العام ، وإنني أختلف معه كثيراً على عمل الواجبات المدرسية ، ولكنه ليس بهذا السوء ، وكل

ما يحدث بيني وبينه هو ما يحدث بين أي مراهق وذويه ، ولم أكن أشك للحظة أنه من الممكن أن يرتكب أي فعل يضر بنفسه أو يمثل خطراً على حياته .

في داخل المنزل أرانا الضابط قطعة ماسورة كالتي يستعملها عمال الأدوات الصحية ، وسألنا : هل رأيتم هذه من قبل؟ رددنا عليه بالنفي ، قال الضابط : «إنها قنبلة من صنع ابنكم الكس !» نظرت للماسورة بذهول وقلت : «كأنها حديدة من التي تجدها دائماً تحت حنفية المطبخ» .

أشار الضابط إلى خيط يطل من الماسورة أدخل بداخلها بعناية تامة وردد أنها قنبلة وهي واحدة من اثنتين صنعهما ابنكما وباعها لولد آخر من أصحابه اسمه «روجر» ، كان يتصرف بغرابة مما جعل والديه يفتشان الشنطة التي يحملها على ظهره ، فوجدا القنبلة وبعض «الماجنيزيوم» الذي كان ينوي ملء الماسورة به لتصبح قنبلة ، أتدرون ما ثمن هذه القنبلة؟ فقط خمسة دولارات ! دهشتي تحولت إلى خوف وهلع ابني يصنع قنبلة؟ ابني يبيع قنابل؟

ربط لسان زوجي ولم يستطع الحديث ، كان يهز رأسه فقط من جانب لآخر .

استمر الضابط في الحديث ليخبرنا بأشياء لم نعتقد أننا سنسمع بها أو نراها ولا في كوابيس أحلامنا ، قال الضابط «هل ترون هذه البطارية لو أن ابنكم ركبها وأخطأ في تركيبها لتفجرتم أنتم وجيرانكم ولطارت أشلاؤكم قطعاً صغيرة حول الحي كله . تمسك زوجي بي يطلب العون وكأنه سيسقط ، أننا لا نرى ولا نسمع عن هذه الكوابيس إلا في المسلسلات التلفزيونية التي ترينا أطفالاً غير أسوياء في مناطق بعيدة عنا لا نعرفها ولا تحدث لنا نحن العائلات السوية البسيطة التي لا تعاني من تفكك ولا انحراف .

ثم طلب منا الضابط تفتيش المنزل وبالذات غرفة ابني ألكس ، لم يكن الضابط والمخبرون يحملون معهم إذناً بالتفتيش ولكننا سمحنا لهم بذلك لأننا نعلم أنهم يريدون مساعدتنا ، وأحسن درس لابننا «ألكس»ليتحمل مسؤولية ما فعل أن نتركهم يتمون عملهم .

بينما بعض الضباط يفتشون المنزل ذهب آخرون إلى الطابق السفلي للتحدث إلى ابني ، التصقت ابنتي الصغيرة برجلي تمسكها بشدة بينما وقف ابني «ديفيد» ينظر للجميع برعب ظاهر والشرطة تحاصر أخاهما .

في لحظة تنوير أو عن خبرة معينة نظر أحد الضباط تحت المقعد الذي يجلس عليه الكس وهو يشاهد التلفزيون وسحب ماسورة .

وبدون تردد اعترف ابني للشرطة بأنه هو الذي صنع القنبلة أو القنابل على وجه التحديد ، ويرد ذلك بأنه يعتقد أن عمله هذا دليل على برودة الأعصاب والذكاء الذي يتصف به الشجعان ومن يعملون الأشياء الخطرة كما في الأفلام . هز الضابط رأسه متحسراً واسترسل ابني في الحديث قائلاً : «لقد دفع لي روجر صديقي - والتي عملتها من أجله - تكاليف المواد التي اشتريتها ، كما ساعدني في عملها .

سأله أحد المخبرين «من أين تعلمت عمل القنبلة»؟

رد ابني : «لقد نقلت المعلومات كلها من الانترنت» (internet) منذ فترة طويلة . .

ابني يصنع قنبلة

تحذير للآباء والأمهات

(٢-٣)

عندما سأل المخبر ابني : من أين تعلم صنع القنابل . . كان رد ابني أنه تعلمها من الإنترنت (Internet) منذ زمن طويل .

تبادلت وزوجي النظرات يلوم أحدنا الآخر ، فلم نكن نضيق عليه ولذلك لم نحدد له ما يرى وما لا يرى في الإنترنت ، وتوقعنا بأن تربيتنا قد أمدته ببعد نظر يعرف من خلاله ما ينفعه وما يضره .

أخذ ابني يري المخبرين والضباط وأنا ووالده الوصفة التي نقلها من الإنترنت ، والتي تعلم من خلالها وبسهولة صنع القنبلة ، ما أثار هلعي وخوفي أن الشبكة التي نقل منها الوصفة لهذا الشيء المميت كانت موجهة للأطفال ، حتى عنوانها موجه للأطفال تحت عنوان (Kid Friendly) أصدقاء الأطفال .

قام الضباط بتفتيش غرفة ابني الذي بدأ الخوف يدخل على نفسه حين أحس بعظم الجرم الذي ارتكبه ، فقد كان يظهر عليه أنه لم يقدر نتائج عمله ، فقد كا يتحدث في البداية عن جرمه وكأنه شيء عادي .

أجاب على كل أسئلة المخبرين ، وتعجب المخبرون عندما علموا أنه اشترى الماسورة من محل قريب من مدرسته للأدوات الصحية .

وطلب الضابط من المخبرين أن يتحدثوا لصاحب المحل لأن . . . ووجه

كلامه نحونا : «ليس من الممنوعات أن تباع هذه المواسير للأطفال لكن لابد أن تثير هذه التصرفات دهشة البائع عندما يشتري منه الأطفال مواسير وخيوط وفيوزات ، فالأطفال لا يصلحون أدوات البيت الصحية» .

وعرفنا شيئاً آخر مهما ، عرفنا أن ابننا ليس الأول في هذا العمل في مدينتنا الصغيرة ، فمنذ عشر سنوات أخبرنا الضابط بأن حدثاً عمل نفس القنبلة بنفس المواصفات ملأها برؤوس الكبريت ، وعندما حاول إحكام قفل الماسورة انفجرت وتناثرت أشلاؤه في أرجاء غرفته .

وتلقيت من الشرطة خبراً طمأنني ، وهو أنه ما دمت القنبلة لم تحش ولم تملأ بالبارود أو المادة المتفجرة ، وبما أن هذه أول جنحة يرتكبها ابني فإن الشرطة ستنهي تفتيشها مع تحذيره فقط بأنهم لن يقبضوا عليه هذه المرة لأن ضرراً لم يقع .

بالرغم من أننا اطمئننا على ابننا أنا وزوجي إلا أنني انتابتني بعد ذلك نوبة من الغضب والقهر والتعاسة والخوف ، لأنني لم أستطع لوم ابني وحده ، وعندما قال لي الضابط وهو يخرج من منزلنا : «ابنك يحتاج إلى توجيه ورعاية أكثر» أحزنتني وآلمتني وأهانتني تلك الملاحظة العابرة .

لأنني تركت عملي منذ سنتين لأتفرغ وأبقى مع أبنائي أرعاهم فأنا التي أقف معهم أمام باب المنزل ننتظر باص المدرسة ، وأنا التي أقضي معهم كل وقتهم من بعد رجوعهم من المدرسة إلى موعد نومهم .

ما الخطأ الذي ارتكبته كأم؟ سألت زوجي وكررت السؤال عليه ونصيحتي لكنَّ لا تتناقشن في هذا الموضوع مع أزواجكن إلا إذا كنتن مستعدات للدخول

في معركة القرن بين الأمهات والآباء . فقد رد علي زوجي وبكل برود «لو أنك لم تتركيه في الحضانة عندما كان صغيراً ، ولو أنك تركت عملك وتفرغت لتربيتهم منذ أول طفل ، لما حدث ما حدث» .

رددت عليه بغضب «لو أنك كنت توفر لي ما يكفيني لما عملت منذ البداية ، ولتفرغت لرعاية أبنائي من أول طفل أنجبته .

رد علي ورددت عليه : أين أنت كأب طوال هذه السنين؟ لو كنت متواجداً أكثر . . لو كنت . . . ولو كنت . . ولو كنت .

ودخل النقاش بيننا مرحلة سخيفة اكتشفنا بعدها أننا لا نستطيع أن نغير ما حدث ، وأن «لو» ستفتح عمل الشيطان ، ولن نمحو الماضي ، وأن الحاضر يحتاج منا أن نفتح أعيننا الأربع على حياتنا وعلى ابنائنا بعد ما حل بنا .

ابني يصنع قنبلة

تحذير للآباء والأمهات

(٢-٣)

في الأسابيع التي تلت الصدمة وبمحاولة مني لفهم وتعرف الموقف وما الذي أحدث ما حدث ، جعلت استرجع القصة موقفا موقفا وجزءاً جزءاً .

ابني ألكس أكبر أبنائي عمل قنبلته في شهر يونيو وفي فترة الامتحانات النهائية للمدارس بالذات ، لم يكن ابني يقدم إلا امتحانا واحداً في اليوم ،مما يعطيه فرصة فراغ كبيرة في فترة ما بعد الظهيرة . بينما كنت أعمل في مكتبي في المنزل ، كان ابني ألكس وصديقه روجرز يأتيان إلى البيت من المدرسة على دراجتيهما ، يسلمان علي ويذهبان إلى قبو المنزل (السرداب) كنت في حينها أظن أنهما يشاهدان أشرطة الفيديو المفضلة لديهما أو يلعبان ، ولم أفكر للحظة واحدة بالنظر إليهما خلسة للتأكد مما يفعلان ، لقد وصل ألكس إلى السن التي لا يحب أن أراقبه فيها كطفل ، بعد الغداء يذهبان إلى غرفة ألكس في الطابق العلوي ، عندما يحين موعد ذهاب ابنتي إلى فصل الباليه المسائي أمر عليه في غرفته لأخبره أن الوقت متأخر وعلى صاحبه أن يستعد للعودة إلى منزل ذويه . كنت دائماً أجد باب الغرفة مقفلاً عليهما كنت أطرق الباب ثم أسمع حركة غير عادية وكأنهما يجران شيئاً على أرض الغرفة قبل أن يفتح لي ابني الباب ، كنت دائما أسألهما من غير شك وبطريقة فيها بعض الدعابة عما يخفيانه ويستدعي إقفال الباب . يرد علي ابني بطريقته المراهقة أنه لا يخفي شيئا . ثم يطلب مني إن كنت اسمح لصديقه «روجرز» أن يبقى معه فترة أطول على الأقل حتى أعود من

توصيل ابنتي ، كنت حازمة وغالباً ما أرفض طلبه وأعلل ذلك وأكررها «وإذا كنت ترغب في الاختلاء بنفسك أغلق الباب من غير أن تقفله» وكان ألكس يحتج ، وكنت دائما أحث روجرز على مغادرة المنزل قبل أن أخرج منه .

والآن أحمد الله كثيراً أنني لم أتركه وحده مع ابني وأخرج من المنزل ، ولعلني بذلك قد تحاشيت حادثة أو كارثة لو قضى روجرز وقتاً أكثر مع ابني لوحدهما ، لماذا حمدت الله واستنتجت أنني تحاشيت كارثة . لأنه عندما زارتنا الشرطة مرة أخرى صرح لهم ابني بأنه في هذا اليوم الذي لم أتركه لوحده مع صديقه كان ينوي أن يجرب تفجير القنبلة التي صنعها .

بعد ذلك قررنا أنا وزوجي أن ابننا يحتاج إلى مساعدة متخصصة ، وجدنا له طبيباً نفسياً جيداً ، ولأحارب شعوري بالإحباط والعجز والفشل في التربية بدأت اقرأ كل ما كتب ويكتب عن الأطفال ومحاولة صنع القنابل .

تحدثت لكل متخصص من علماء نفس إلى خبراء حكوميين من امثال «بي جي زابور» الوكيل في مكتب مكافحة الكحوليات والتبغ والأسلحة ، والذي قال لي : «أن وضع عائلتي ليس بغريب أو نادر ، وأنه خلال خمس السنوات الماضية تم الإبلاغ لمؤسسته عن (٤٦١٩) محاولة تفجير وصناعة قنابل من قبل أحداث صغار في السن أكثرها انتهت نهاية مأساوية» ويقول : «لقد رأينا أطفالاً تطايرت أشلاؤهم حتى لم نجد ما ندفنه منهم» .

مسؤول آخر قال لي وهو جون لوكاس طبيب نفسي ممارس في مستشفى بمدينة نيويورك «أن ابنك يتصرف كأي صبي مراهق من أبناء هذا الجيل ولكن بطريقة متطرفة» ويستمر «اصبح مفهوم القوة عند شباب اليوم بالتدمير عن طريق

التفكير والعقل واستخدام التكنولوجيا ، وهم يتعاملون مع مسائل القوة والسيطرة بعمل القنابل ، حتى أن بعض ـ أو بالذات أحد المراهقين يفكر بأنه يستطيع أن يقضي على مدرسته كلها بقنبلة صغيرة ، وهذا هو مفهوم القوة عندهم» .

حمدت الله أنه لم يحدث ذلك لابني ، وأنا الآن أعمل جاهدة بمساعدة زوجي لبناء جسور للتواصل مع ابننا ونحاول أن نشركه في نشاطات يشرف عليها أناس معتمدون ونحن معهم .

أعتقد أن ابني خاف من نتائج عمله وأنه تلقى درسا ، الآن عندما يكون في المنزل أحاول أن أراقبه أكثر مما كنت أفعل في السابق ، قد يتضايق ولكنه يفهم أنني أقوم بذلك بدافع حبي له وخوفي عليه .

لقد حرمناه من برامج الانترنت من غير رقابة واستبدلنا بهذه الهواية أخرى يحبها وأستطيع أن أراقبه حتى لو كنت في مكتبي وهو في القبو .

فقد استبدلنا بالانترنت العزف على الجيتار ، وهو مستمتع بهوايته المزعجة ، وأنا كذلك فقد أصبحت أفضل الإزعاج على هذا الهدوء المخيف أمام الانترنت .

التورية في الحديث

ما يعانيه جيلنا نحن الامهات والآباء هو صعوبة التواصل بيننا وبين آبائنا وأمهاتنا ، وافتقادنا للحنان منهم برغم حبهم الشديد لنا مما انعكس سلبا على حياتنا مع أبنائنا ، وجعل تواصلنا معهم صعباً ، ليس بسبب افتقادنا للرغبة في التحدث معهم ، ولكن لعدم مقدرتنا على البدء معهم بحديث ودي عاطفي .

وعندما يصل أبناؤنا إلى سن المراهقة تكون الحواجز والعقبات قد ارتفعت جدرانها بيننا وبينهم ، وعندما نغضب من أبنائنا نتوقف عن الحديث معهم أو الاتصال بهم .

ونتأرجح في معاملتنا لهم بين الإذعان والخضوع لطلباتهم وبين الرفض والقسوة عليهم أحياناً نستسلم ونقول : «كيفكم بالطقاق افعلوا ما تريدون» لنحتفظ بالسلام والهدوء النسبي فيما بيننا ، وأحيانا نرفض بشدة حتى طلباتهم البسيطة ونرد عليهم بقسوة .

ولأننا نشعر أننا مجروحون منهم نريد أن نجرح مشاعرهم كما جرحوا مشاعرنا ، والنتيجة أن الجميع يحزن ويتألم ولا يحقق نتائج تذكر لحل .

ولمحاولة فهم هذا الوضع وهو لماذا لا أستطيع التواصل مع أبنائي كما أريد ، ولماذا لا تسود المحبة والوئام علاقتنا ، وما الذي يسبب هذه الحواجز والعقبات بيننا .

نقول لمحاولة فهم ذلك لابد أن نغير من أنفسنا من الأوضاع حولنا ونحاول أن نترجم عواطفنا إلى أقوال وأفعال ، لا يكفي أن نحب أبناءنا إذا لم يكن هناك دليل واضح ملموس على هذا الحب . وكثير من الاختلافات بيننا وبين أبنائنا

ليس سببها ما نقول لهم بقدر ما هي الكيفية التي نقولها أو نتحدث بها إليهم ومتى . . ولماذا . . نقولها؟

قد نتواصل شفهياً مع أبنائنا من غير أن نتكلم ، فنبرة الصوت وطريقة الوقوف أو المواجهة ، والإشارات الصغيرة كل هذه الأشياء تقول بعمق أكثر من الكلام .

عندما يتحدث إليك ابنك وأنت تقرأ ولا ترفع عينيك عن الجريدة أو تكمل عمل ما في يديك ، هذا دليل على أنك قلت له أشياء مهمة وكثيرة ، فأنت في هذه اللحظة تقول له إن ما يتحدث به غير مهم حتى يشغلك عن عملك ، تقول له من غير أن تتحدث أن همومه لا تستاهل أن تضيع وقتك الثمين في سماعها أو أن تلفت انتباهك . نبرة الصوت عندما تعلق على حديثه والتورية في الحديث ، عندما تقول لابنك «ما شاء الله عليك وعلى شطارتك» .

الطريقة التي تقولها بها قد تحمل معنيين أو تورية في الحديث أو معنى ظاهراً ومعنى باطنا .

فقد تكون قد عنيت الكلمة وتقول الحقيقة ، وقد تستهزئ بها منه فعندما تحمل الجملة معنيين : ظاهراً وخفياً ، تجرح الابن أحيانا أكثر مما يجرحه الضرب .

فالسخرية بالقول تحمل في باطنها عدم الأمانة في الحديث ، فأنت لا تعني ما تقول ، والسخرية في الحديث هي أشد ما يكرهه الصغار من الأبناء وخاصة من هم في مرحلة المراهقة .

فإذا لم تستطع أن تكون صريحاً مع ابنك فلا تستخدم هذه الطريقة المزرية في الحديث معه أو توجيه الحديث له .

هل بقي لطفلك وقت للعب؟

تقول صديقتي أن ابنتها البالغة من العمر سبع سنوات طلبت من زميلتها الجديدة في الفصل أن تزورها عصراً خاصة أن بيتها قريب من بيتنا لتلعبا سوية ، فردت عليها زميلتها أنها لا تستطيع فسألتها ابنتي : هل تستطيعين الحضور في يوم آخر؟ فردت أنها لا تدري فهي ستذهب اليوم إلى معهد الكمبيوتر ، وغدا سيأتي لها مدرس الرياضيات ، ويوم الخميس ستذهب لدرس السباحة .

تقول صديقتي : سألتها ابنتي : هل لديك عمل تقومين به كل يوم؟ ردت : نعم ونسيت أن أقول لك إنني كذلك أذهب لأخذ درس رسم في أحد المعاهد مرتين أسبوعياً ، سألتها ابنتي مندهشة : هذا كثير هل تؤدين كل هذه الدروس بناء على رغبتك؟ وهل تحبين كل ما تفعلين؟ ألا تملين؟ ردت عليها زميلتها : أحياناً أحب ما أعمل وأحياناً لا . أحياناً أجد كل ما أعمل مملاً وثقيلاً ، ولكني لا أستطيع أن أخالف أمي ، وأنا آسفة لعدم استطاعتي الحضور لزيارتك ، ردت ابنتي : وكذلك أنا .

التعليق :

في اعتقادي أن برنامج هذه الطفلة ونشاطاتها لابد أن يكون من ورائه هدف معين ، ولكني لا أعتقد أنه هدف الطفلة نفسها بل هدف والدتها . . . إن اللعب مع زميلتها فرصة لها للتعرف عليها أكثر ، ولتصبحا صديقتين حميمتين بما للصداقة من أهمية في هذا العمر ، إن اللعب مع الأقران من نفس السن فرصة للتعلم وللمشاركة في الأحلام والآمال ، في الشكوى والبحث عن السلوى في معرفة النفس ومعرفة الآخرين ، فرصة للاسترخاء وللابداع

وللتخيل ، وقت الفراغ يعلم الطفل كيف يستثمر وقته وبماذا يستثمره طبعاً بإشراف الكبار .

ما تجاهله أهل هذه الطفلة أو أمها شعورها وحاجتها لأن يكون لها رأي في استثمار وقت فراغها .

في كتاب للدكتور «ديفيد الكند» «Davied Al Kind» المسمى «الطفل المستعجل أو المسرع» «The huried child» المسمى «الطفل يقول إن الأطفال في وقتنا الحالي يشعرون بضغوط الحياة كما يشعر بها الكبار ، إنهم يشعرون بالعجز تجاه حياتهم المليئة بالأنشطة فالدروس والدورات كل يوم لطفلة في سن السابعة أو الثامنة لا تعتبر شيئاً محموداً أو جيداً ، وفي عالمنا السريع هذا والكلام لا يزال للدكتور الكند نحن نقلص فرصة أبنائنا للتمتع بطفولتهم ، والسؤال الذي يطرح نفسه هل ننظم أوقات أبنائنا من أجل مصلحتهم أم من أجل أنفسنا؟ فهناك أسباب عديدة لنشغل وقت أبنائنا بهذه الطريقة المرعبة كلها ضرورية ومهمة للآباء .

مثلاً عندما سألت صاحبتي عن أم هذه الطفلة المشغولة وجدت أمها امرأة عاملة ومشغولة طوال اليوم ويهمها أن تكون ابنتها في مكان آمن أثناء غيابها في عملها بعد الظهر ، وهي محقة في اهتمامها بهذا الأمر لأن الدراسات تؤكد أن الأطفال والمراهقين إذا تركوا وحدهم من غير رقابة في أوقات الفراغ وغالباً ما تكون في العصر عندما لا تكون هناك مدارس يقعون في المتاعب ، لهذا السبب وحده شغل أوقات فراغ الأطفال شيء مستحسن بدلاً من الجلوس في المنزل من غير عمل ، لكن الأمهات العاملات أو الآباء ليسوا هم وحدهم الذين يحاولون السيطرة على أوقات فراغ أبنائهم ، فكل الآباء اليوم قلقون من هذا العالم القائم

على المنافسة الذي يعيش فيه أبناؤهم ، فالكل يريد أن يتقن ابنه العلوم الحديثة (كومبيوتر ، انترنت . . . إلخ) لأنها أصبحت المسيطرة على عالمنا ، ومن سوء الحظ أن يشترك المجتمع كله في الضغط على الآباء لتأهيل أبنائهم ومنذ طفولتهم المبكرة لعالم متنافس على التعليم والوظائف والمناصب ، فهناك مؤسسات تروج لتعليم القراءة والموسيقا لأطفال الحضانات أي مرحلة ما قبل الروضة ، تعليم الكومبيوتر في حضانات الأطفال أصبح موضة العصر ، في الدول المتقدمة اخترع تليفون نقال للأطفال قبل سن الأربع سنوات عليه صور وأرقام بارزة ، برامج الأطفال كبرنامج «شارع السمسم» يعلم أطفال السنتين القراءة وترديد الأقوال المأثورة لعلماء التربية والفلسفة .

قد يستطيع الطفل أن يفعلها ويبارك الآباء ويفرحون بأداء أطفالهم المميز ، ويقررون أن هذه الحضانات هي الأفضل ، ويجتهدون لإدخال أطفالهم للحضانات التي من برامجها تعليم الطفل بعض المهارات العليا كالقراءة والكتابة في سن مبكرة جداً .

ولكن ما نتيجة كل هذا السباق المحموم؟ نأخذ من وقت لعب الطفل ونضعه في يد من يسيطرون عليه من الكبار حارمين الأطفال من أن تكون لهم فرصة التعلم عن طريق الخبرة الذاتية والتخيل واللعب .

علمي أبناءك

دخل ابن صاحبتي يركض فوقع ، وأوقع في طريقه صينية الشاي ، فما كان منها إلا أن نعتته بأقسى النعوت . من «يا غبي» إلى «أنت لا عقل لك» إلخ إلخ . كنت أهون عليها الأمر ولا فائدة من ذلك .

أقول لتلك الصديقة ولغيرها من الأمهات :

نحن في وقتنا الحاضر نعلم ونعرف الشيء الكثير عن القوة التي نكتسبها والتي تخلقها الأفكار الإيجابية للإنسان عن نفسه . وعن نتائج الأفكار السلبية على الإنسان وتقدمه .

ونحن نعرف أن اعتقاداتنا الخاطئة عن انفسنا تقف حائلاً بيننا وبين الثقة بانفسنا ـ وكل هذه الاعتقادات اكتسبناها من طفولتنا .

لذلك ننصح الآباء والأمهات بالاستفادة من المعلومة السابقة لأنها قيمة ولا تقدر بثمن لو استوعبناها .

الكلمات لها تأثير قوي على الإنسان وعلى الطفل خاصة ، قد نستعملها ونرفعه بها إلى أعلى أو قد نخفضه بها إلى أسفل .

لابد أن نعلم أن أطفالنا ونحن مثلهم الأعلى يصدقون كل ما نقوله لهم ويؤمنون به ، ألم يقل رسولنا الكريم ﷺ : «كل مولود يولد على الفطرة ، فأبواه يهودانه أو ينصرانه أو يمجسانه»؟

فإذا كررنا أمامهم أنهم أغبياء أو شياطين أو غير نافعين لشيء أو كسالى . . . إلخ إلخ ، سيتعقدون بهذه الأوصاف عن أنفسهم ويصدقونها ، وسيكبرون

وثقتهم بذكائهم أو نفعهم قليلة مما يؤدي إلي تصرف مطابق للوصف الذي وصفناهم به ، فكلما أخطأوا أو حدث شيء أو تصرف خاطى ردوه لغبائهم أو لكسلهم .

مع تقدمنا العلمي وثقافتنا الشخصية التي نمتلكها في وقتنا الحاضر تستطيع أن نشجع أبناءنا ونزرع في أنفسهم الثقة والقوة بمساعدتهم بطريقة إيجابية بأن نوحي لهم أنهم أذكياء شطار أقوياء ، نستطيع الاعتماد عليهم ـ ولا يعني ذلك أن نشجع كل تصرف يتصرفونه بحجة أننا نزرع الثقة في أنفسهم ـ نحن لا نقصد ذلك ولكن لنبين لهم إعجابنا بهم ولنقل لهم كم نحن نحبهم ، وكم نعتبرهم رجالاً أذكياء وشطار ومطيعين ، ولنشجعهم على التعبير عن مشاعرهم معنا عن أنفسهم وعن الأشياء التي يريدونها ، لنوجههم إلى الطرق الصحيحة للتصرف وعمل الأشياء ، من غير أن نحبطهم إذا أخطأوا .

لنعمل ما نستطيع لنعطي أبناءنا بدايات إيجابية لحياتهم القادمة يحترمون من خلالها ذواتهم ، ويثقون بأنفسهم كما يحترمون الآخرين ، وكلما ساعدنا شخصاً في الاحتفاظ بثقته بنفسه أو زيادتها نحس بقيمتنا نحن وبقيمة الحياة التي نعيشها .

كن عونا لأبنائك ، وساعد في تنشئة جيل من الصغار يثقون بأنفسهم ويحبونها .

تربية الأبناء بين الماضي والحاضر..

جلست بعض الأمهات يتحدثن عن العادات والتربية قديماً والفرق بينها وبين التربية حديثاً ، وتذكرن أمهاتهن وآباءهن ، وتشعب الحديث إلى طاعة الأبناء في القديم ، فقالت إحداهن : «عندما كنا صغاراً حين تجتمع العائلة كلها في العيد أو في المناسبات ويحين وقت الأكل كان أحسن الطعام يذهب للكبار ، ويغرف لنا نحن الصغار في صحن واحد كبير يوضع عليه اللحم أو الدجاج ولا يهم من أكل ومن لم يأكل منا ولا تقف أمهاتنا أو المربيات على رؤوسنا ـ يخدمننا » وكنا سعداء نأكل بسرعة لنعود للعب مرة أخرى .

أما الآن فعندما نجلس على السفرة في نفس المناسبات نسأل أطفالنا ماذا يريدون ، ونعطيهم ما يشتهون قبل أن نأكل نحن الكبار وأحياناً لا يعجبهم طعامنا ويطلبون غيره فنستجيب لهم إن لم يكونوا قد أكلوا من الوجبات السريعة من قبل ، ونظل نحن سعداء بعملهم لا نردهم ولا نحتج وأن احتججنا فبطريقة فاتر» باردة لا تبين موقفا .

قالت إحداهن : «يعني مظلومون صغاراً ومظلومون كباراً؟ قلت لها : «لنقف قليلاً : الصورة كما وصفتها صحيحة ، ولكن يبدو لي أن فيها خطأً ما ، أو تحتاج إلى تعديل ، فلماذا تقولين نحن سعداء في الحالتين؟ لقد كنا سعداء صغاراً لأن زمننا كان ذلك ، ولكن لماذا نسعد الآن وأبناؤنا أنانيون متمحورون حول حاجاتهم وأنفسهم؟ قد تقولين نحن سعداء لأننا نحبهم ، أو قد ترين أن ذلك حب ورعاية لهم ، ولكن ألا ترين معي أننا أصبحنا نجلس في الخلف وهم يقودوننا؟ ألا يبدو لك ذلك مخيفاً؟

ولأعطينك مثلاً : صديقة تشتكي لي بأن ابنتها تبلغ من العمر أربعة عشر عاما ، تقضي معظم وقتها في غرفتها مع مسجلتها وأغانيها الهابطة ، تستمع طوال النهار إن لم تكن في المدرسة ، لا تخرج إلا في وقت الطعام ولو تهيأ لها أن ندخل لها طعامها في غرفتها ولم ترنا أبداً ماهمها ذلك .

تقول الشاكية أن ابنتها أحياناً تخرج من غرفتها لتخبرها أنها ستخرج مع فلانة أو علانة من صديقاتها ، سألتها : أتستأذنك بالخروج أم تخبرك أنها ستخرج؟ سكتت الشاكية لحظة ، ثم قالت بتردد : أنها تخبرني ولا تستأذنني ، ولكنني لا اعترض فخروجها من غرفتها بالنسبة لي نعمة حتى لو كنت لا أحبذه .

قلت لها لا أدري ماذا أسمي موقفك هل أسميه عدم اهتمام ، أو اهمال أو تدليل زائد ، ولكن المشكلة أعمق من ذلك واخطر وسنتحدث عنها مستقبلاً ولكن أوردناها كمثل للتربية الحديثة الفارطة .

نعود لمقالنا ، وفيما يخص أطفالنا ونقول إن تَدَخَّلْنَا بشدة وقسوة في حياتهم أفسدناها ، وإنا تركنا لهم الحبل على الغارب أفسدناهم ، إن استسلمنا لطلباتهم وأعطيناهم كل ما يريدون حولناهم إلى جشعين أنانيين ، نرجسيين محبين لذواتهم غير مهتمين بغيرهم ، وبإرادتنا مسحنا الخطوط الفاصلة بيننا وبينهم ، ومن المهم أن نعيد رسم هذه الخطوط بحيث نكون نحن فوق الخط وأبناؤنا تحته وأن يعرفوا أننا البالغون المسؤولون عنهم وهم الأطفال الصغار . هذا الخط الفاصل سيحدد الأدوار ، ويعلمهم أدوارهم والمطلوب منهم ، هذا الخط ستزودهم معرفته بالأمان والاطمئنان وبأنهم مهتم بهم حتى لو قاوموا ذلك في البداية ، من الطبيعي أن يحاولوا الخروج عن هذا الخط أو تجاوز إشاراته ، وأن

يحاولوا التمرد عليه وإلا لن يكونوا أطفالاً أو مراهقين ، وعلينا نحن الآباء والأمهات أن نتمسك بأدوارنا وإن نتمسك بالحدود الفاصلة في علاقاتنا بأبنائنا وهذا دورنا .

الوالدية ليست لقبا فقط بل هي اسم وفعل ، اسألوا أنفسكم كأولياء أمور «هل نحن نحمل لقب ولي أمر فقط أم نحن فعلاً أولياء أمور بما تحمل الكلمة من مسؤوليات؟

إذا تنازلنا عن دورنا وتسامحنا كثيرا مع أبنائنا وتركناهم لأنفسهم فلننتبه قبل فوات الأوان ، ولننتبه لخطورة هذا الأمر ، ولنبدأ برسم الحدود وتحديد الأدوار ، ولنتعلم قول «لا» وليعلموا أننا نقول لهم : «لا» أحياناً لأننا نحبهم ، وليعرفوا من صاحب الكلمة الأخيرة في هذه العلاقة .

وذكروا أنفسكم يا أولياء الأمور بأنكم لا تحرمونهم عندما تمنعونهم فأنتم تعطونهم في المقابل الأمان والحماية والرعاية وترسلون لهم رسالة خفية تخبرهم أنكم تحبونهم وتهتمون بهم .

وتذكروا أن ما يرفضه الأبناء الآن سيشكرونكم عليه في المستقبل . وقد قالت العجائز : «**بكّوهم ولا تبكوا عليهم**» .

عندما يتعارك الآباء بسبب الأبناء

إحدى السيدات العاملات مختلفة مع زوجها خلافا كبيراً . علام الخلاف؟

الأم مشغولة جداً وليس لديها خدم يساعدونها في تدبير أمور منزلها وغالباً ما تشتري الأكل لأبنائها ويأكلونه في طريق عودتهم إلى البيت من المدرسة ، أو وهم ذاهبون إلى المدرسة صباحاً .

أما زوجها خبير التغذية فهو مهتم بالترتيب والنظافة إلى درجة الهوس ويستاء كثيراً من وجود علب العصير الفارغة وعلب الهمبرغر التي يتركها الأبناء في مقعد السيارة الخلفي ، وغالباً ما يثور على زوجته ويطلب منها إن كانت على عجلة من أمرها أن تجمع قمامة أبنائها قبل النزول من السيارة أو تطلب منهم وضعها في كيس .

الزوجة ترى أن زوجها لا يقدر انشغالها وكونها هي المسؤولة عن توصيل الأبناء وأخذهم من المدرسة ثم إلى معهد اللغات الذي اشركتهم به ، كل ذلك من بين ساعات عملها .

المشكلة تبدو تافهة ، وما يحتاجه الزوجان هو أن يفهم كل واحد منهما ما يزعج الآخر .

يحتاج الزوج أن يقدر حرص زوجته على مواعيد المدرسة ومعهد اللغات وأن يعرف أهميتها لأبنائه .

وتحتاج الأم أن تقدر حب زوجها للنظافة والنظام وأن تطلب من أبنائها أن ينظفوا السيارة وأن يضعوا مخلفاتهم من الأكل وعلب العصير في كيس يأخذونه معهم خارج السيارة عند مغادرتها .

وما يحتاجه الاثنان هو معرفة كم هو سهل التوفيق بين ما يحتاجه كل منهما .

إحدى الأمهات وهي طبيبة تعترف بأن أبناءها يستغلونها كثيراً وتعزو ذلك بغيابها الطويل عن البيت وعملها المتواصل ولذلك تتنازل كثيراً .

وزوجها عكسها تماما فهو يعتبر حاداً في المقابل وعالي الصوت ويستخدم يده كثيراً في التفاهم معهم .

وكذلك لا يتعجب المرء إذا ما قامت معركة بين الاثنين عندما تدخل الأم البيت وتجده يعاقب أحد الأبناء . ومن غير أن تعرف السبب الذي من أجله هو يعاقب الإبن فتتدخل وتسوء الأمور بينهما وبين زوجها ويغضب منها كثيراً ، خاصة أنه يتهمها بأنها تحط من قدره أمام أبنائها .

ما يهم أنه مهما اختلف الزوجان حول تربية الأبناء يجب ألا يقال ذلك أمامهم ويجب ألا يحس الأبناء أن الوالدين مختلفون بسببهم ، فقد يحط ذلك من منزلة الطرف الآخر الذي لا يقف معهم ، ويتخذون جانب الذي يدافع عنهم .

بينما ما يجب فعله هو الاتفاق على أمور معينة في تربيتهم دون أن نحسسهم بالاختلاف بيننا ، حتى لو اضطررنا أن نقتسم الأمور من مثل : الآداب العامة من اختصاص الأم والتدريس واللعب من اختصاص الأب ما أمكن «وإن كنا لا نحبذ ذلك» .

منهج ارحم ترحم

مررت بلوحة قديمة تغير لونها مكتوب عليها «ارحم تُرحم» وعندما عدت للبيت تصفحت مجلة فوجدت فيها هذا العنوان الغريب «الرحمة معدية فخذ من أحسن عدوى» وسابقني قلبي قبل عقلي لهذا المفهوم «ارحم ترحم» وتحدد عنوان مقالتي الأسبوعية في ذهني ، إذ أخذت أفكر في كيفية إيصال هذا المفهوم لأطفالنا ، كيف نعلمهم الرحمة وهم صغار في مدارسهم؟ وتذكرت إحدى صديقاتي عندما حكت لي كيف عادت ابنتاها التوأم من المدرسة وقالتا لها إنهما شاهدتا مشهداً قاسياً اليوم في مدرستهما الابتدائية لأن إحدى الطالبات القويات تستدرج كل يوم طالبة ضعيفة صغيرة وتضربها وتسخر منها أمام الطالبات ولا أحد يحاول مساعدتها ، وعندما سقط العصير على ملابس هذه الصغيرة الضحية أخذت الاختان تنظفان ملابسها شفقة عليها بينما ابتعدت كل التلميذات ولم تفكر واحدة منهن في مساعدتها .

وتذكرت بعضا من طفولتي وكيف كنت أتعاطف بسهولة مع أي مظلوم وأدافع باندفاع عن أي صاحب مشكلة ، وكيف كنت أبالغ في مراعاة مشاعر الآخرين ، وكيف أن بعض صديقاتي كن يضحكن مني ويدعين أنني في كثير من الأحيان أتعاطف مع من لا يستحق التعاطف وفعلاً كانت الأيام تبين لي ذلك ، إلا أنني لم أتخل عن هذه الطبيعة لأنني منذ الصغر كنت أعرف أن الكلمة القاسية تجرح فاتجنبها وكذلك الفعل القاسي .

وجرني هذا التفكير إلى حال أطفالنا اليوم . فكل الأطفال لديهم القدرة على الشعور الشفاف بالرحمة للآخرين والقدرة على جرح المشاعر في الوقت نفسه .

وعندمـا رأيت هذا الإعـلان «ارحم تُرحم» تفـتح شيء مـا في ذهني وتأكـد لدي في التـو واللحظة أننا وبسهـولة نسـتطيع أن نعلـم أبناءنا الرحـمـة والعـمل الصائب . كيف؟ بإدخال مـادة في المنهج المدرسي تعلم الرحـمة ، ليست ضمن منهج التربية الإسـلامية ولا منهج اللغة العربية ولا التربيـة الوطنية ولكن ضـمن منهج خاص ، فـتـعلم التـراحم مـهم كـتـعليـم الرياضـيـات والعلوم والقـراءة والكتابة ، الهدف من هذا المنهج القضـاء على العنف الذي أخذ ينتشر بين طلاب مدارسنا العامة والخاصة .

لا أدعي أن لدي برنامجاً أو منهجاً متكـاملاً ، ولكن لدي أفكار لمنهج يُدرس يتخذ من التـراحم والتعاون والحب طريقاً لنشـاطات صفية متنوعة وحتى نؤصل هذه المعاني في نفوس أبنائنا نطلب من بنوك محلية ومؤسسات تجارية ومطاعم وجبات سريعة يحبها الأطفال للمساهمة في تمويل وتنفيذ هذه البرامج .

أثر علاقة الوالدين ببعضهما في الأبناء

تقول الدكتورة في علم النفس «جوديث سيجل» في كتابها : «ماذا يتعلم **الأطفال من علاقة والديهم الزوجية»** تقول : كنا في السابق نركز على العلاقات السلبية بين الزوجين وتأثيرها على الأطفال ولكن وبعد خبرة طويلة ممتدة كمعالجة زواجية وبعد البحث عن المراجع لكتابي اكتشفت أن الأطفال يتأثرون من العلاقات الإيجابية كتأثرهم من العلاقات السلبية بل أن العلاقات الإيجابية تحدد مستقبلهم كله في علاقاتهم بنصفهم الآخر .

فعلماء النفس سجلوا كيفية تأثر الأطفال بالعلاقة السلبية القائمة بين والديهما ، ولكنهم مؤخراً اكتشفوا أن العلاقات الإيجابية الحسنة بين الوالدين لها نفس التأثير على الأبناء .

تقول الكاتبة : «لقد اكتشفت سبعة دروس يتعلمها الأطفال من العلاقة الجيدة بين الوالدين ووجدتها دروساً مدهشة ومهمة .

أولها : أن علاقة الوالدين ببعضهما تحدد إن كان الطفل متطلعا إلى الزواج أو يرفضه :

تقول الكاتبة : «هل لاحظت الأطفال وهم يلعبون لعبة (الأم والأب وأطفالهما)؟ تقول : إنه لن يفوتك كم يقلد هؤلاء الأطفال أهلهم بكفاءة ، يقلدون الكلمات التي يستخدمونها في التحدث بينهم ، حتى نبرة الصوت وتعابير الوجه وحركات الجسم .

وتقول : حتى عندما يكبر الأطفال يتخيلون مستقبلهم بصورة مشابهة لمستقبل والديهم ، فإذا سمعوا الأم والأب يتناقشان عن متاعب عملهما أو

يمسكان بأيدي بعضهما تتكون فكرتهما الأولى عن الزواج والعكس صحيح إن كانت العلاقة نافرة بين الوالدين سلبية .

فالأطفال الذين يعيشون في بيت تسوده الخلافات إما أن يتعاركوا فيما بينهم أو يسود علاقاتهم البرود وينعزل كل منهم في عالمه الخاص ، وهذا يؤثر على علاقاتهم فيما بينهم كإخوة ومع غيرهم .

وعندما يتزوجون يكون النقد والخوف والحذر والريبة هي السائدة في علاقاتهم .

ثانيهما : أن الاتفاق بين الوالدين يسهل الأمور وييسرها .

تعطي الكاتبة مثلاً على زوج وزوجته يتناقشان بحدة أمام أطفالهما في عطلة نهاية الأسبوع ، الأب يصر على أخذهم في نزهة خارج المدينة ليتمتعوا بيوم عطلتهم الوحيد بالهواء النقي الطلق والأم تصر على الذهاب إلى السوق لشراء حذاء لابنتها لأنه آخر يوم للتخفيضات لو أن كلا منهما سأل صاحبه عن كيف يريد أن يقضي هذا اليوم من العطلة فلن تكون هناك مشكلة وقد يقنع أحدهما الآخر برأيه وقد يقومان بما يريد كل منهما أن يقوم به . وسيتعلم الأطفال أن الاتفاق وعرض وجهة النظر شيء مهم لتسيير الأمور وتيسيرها .

ثالثهما : الحرب الباردة الصامتة بين الأم والأب كالتصادم العلني .

تقول الكاتبة هل صادفت أبوين يدعيان أنهما لا يتعاركان أبداً؟

لا تصدقهما . . كل الشركاء يختلفون وحتى لو أخفوا خلافاتهم عن الأطفال فالأطفال يحسون بما يجري ، يحسون أن هناك شيئاً ما يدور بين

والديهم . تقول الكاتبة مؤكدة «إن إحساس الأطفال بالحرب الصامتة الباردة بين والديهم تفوق إحساسهم بالخلافات العلنية» .

وقد تظهر على الأبناء مؤشرات جسيمة عنيفة أو نفسية حسب الجو العام في المنزل وما يدور فيه بين الوالدين .

فالطفل لا يعلم أن معاهدة سلام قد وقعت بين الأبوين أهم بند فيها أن يترك أحدهما الآخر لحال سبيله من أجل مصلحة الأطفال ، أما الأطفال فيحسون ويتأثرون وينعكس ذلك على تصرفاتهم من حيث يعتقد الآباء أنهم يخفون عنهم فيوجه الأطفال جل اهتمامهم إلى مراقبة والديهم ، يترقبون تحسن العلاقة ، خائفين من انفراطها . ويستمرون بالمراقبة بدلاً من أن يتوجه نشاطهم إلى أمورهم الخاصة من واجبات مدرسية ومذاكرة ولعب .

أثر علاقة الوالدين في الأبناء

تواصل الدكتورة «جوديث سيجل» حديثها عن إيجابيات العلاقة الزوجية وتأثيرها في الأبناء ونجاحهم في حياتهم الزوجية عندما يحين الأوان ويدخلون التجربة .

فتقول في الأمر الرابع : ننصح الآباء والأمهات عندما يحدث بينهما خلاف ثم يتصالحان ويحل هذا الخلاف يجب أن يخبر أطفالهما أن مشاكلهما قد حلت ، ولا نعني بذلك أن يدعوا إلى مؤتمر يعلنان فيه تصالحهما ولكن بالايحاء والعمل والإشارة فيبينان للأبناء أن خلافهما قد زال وأنهما لا يزالان يحبان بعضهما بالرغم من كل شيء ، ليتعلم الأبناء أن أي خلاف بين الزوجين لا يفسد الحب بينهما ولا يضرهما ، وليتعلموا كذلك بأن المناقشات والخلافات بين الزوجين يمكن حلها والتغلب عليها ولكنهما جزء من حياة أي اثنين يعيشان تحت سقف واحد .

أما الأمر الخامس فتقول فيه : إن الاختلاف بين اثنين لا يعني أن أحدهما أو كليهما مخطئ ليتعلم الأبناء لمستقبل حياتهم احترام احدهما الآخر والتنازل أحياناً عن بعض القواعد والقوانين في حياته من أجل الآخر .

أما الأمر السادس ، عندما تتأفف الأم من كثرة الأعباء الملقاة على عاتقها ويتأفف الأب من التعب خارج المنزل فذلك لا يعني أن أحدهما يتعب أكثر من الآخر أو أنهما مختلفان لأنهما متعبان ، بل يعني أن كل واحد منهما محتاج لأن يتعاطف الآخر معه ، وأن يمدحه على تحمله أو يشكره على جهوده التي يبذلها ليحافظ على عائلته .

فإن مدح الأب زوجته على حسن إدارتها للمنزل وحسن تربيتها لأبنائها ، ومدحت الأم زوجها لعمله المتواصل ليجلب السعادة لها ولأبنائها ، تعلم الأطفال أن المؤسسة الزواجية مكان للتعاون والتعاضد لتستمر الحياة وتستقيم

أما الأمر السابع والأخير فهو حاجة الآباء والأمهات لأوقات يتمتعون بها إذا انهمكا العمل ، لأنهما إن انهمكا في العمل فسيظهر ذلك على تصرفاتهما مما يؤدي إلى توتر العلاقات بينهما مما يؤثر في أطفالهما ، وليس من الحكمة أن ينقل كل أب أو أم متاعبهما إلى البيت .

الآباء والأمهات محتاجون إلى فترات راحة واسترخاء حتى يؤدوا عملهم كما هو مطلوب ، وعلى اكمل وجه ، وإذا شعرت الأم أو الأب بالذنب لأنهما اهتما بنفسيهما أو اخذا إجازة أو راحة من غير الأبناء فليعلما أن الأطفال مراقبون جيدون ، يراقبون تصرفهما ويرسمون في أذهانهم صورا سلبية للمؤسسة الزواجية ، ويتخيلون أنها كلها تعب ومشقة ومجهود لا يحتمل .

فإذا كان الوالدان يطمحان بزوجة مخلصة مهتمة محبة لابنهما أو المثل لابنتهما ، فلابد أن تتمثل هذه الصفات فيهما أولاً ، حتى تنتقل هذه الصفات وترسخ في أذهان الأبناء ، فيقبلون على الزواج وهم كلهم ثقة بأنه مؤسسة للمشاركة والحب ، لا مؤسسة للتعب والإرهاق والخلافات والشحناء .

الآباء والأمهات وقلق الامتحانات

ألاحظ هذه الأيام وفي أوقات الامتحانات الحالة النفسية السيئة التي تعتري الآباء والأمهات وحالة الاستنفار التي تتحكم في بيوتنا ، وبعد النتائج تنصب علينا الشكاوى من أولياء أمور بسبب تدني درجات بعض الأبناء ، ويتهمون الهيئات التدريسية بعدم الدقة وعدم العدل في إعطاء الدرجات لأبنائهم ، وأصبح المعلم العدو الأول لولي الأمر في كثير من مدارسنا .

ما السبب في ذلك؟ السبب أن ولي الأمر يدرس ويتعب وعند الامتحان هو يختبر نفسه وقدراته لا قدرات ابنه لأنه هو الذي تعب وهو الذي درس وهو الذي بحث وهو الذي قام بكل شيء عن ابنه كأن الامتحان له لا لابنه . ولذلك هو يستاءً استياء شديداً عندما تتدنى درجات ابنه ، ولكي ينجح الأبناء ويرتاح الآباء لابد أن نحل هذه المشكلة القائمة ونجعل الأبناء يعتمدون على أنفسهم في دراستهم خاصة أن فلسفة التعليم في بلدنا الكويت تقوم على مبدأ التعلم الذاتي والذي يهدف إلى أن يكون الطالب باحثاً لا متلقياً والمعلم مدرسا لا ملقناً .

أنا أرى أن الأبناء وبذكاء اكتشفوا طريقة ذكية لعمل واجباتهم وأحسوا قلق الآباء عليهم وعرفوا نقطة ضعفهم هذه ، فجعلوا آباءهم يقومون بعمل الواجبات بدلاً منهم ، وأتعجب كيف لإنسان بالغ ذكي أن يخدع من طفل صغير فيجعله يؤدي عمله عنه؟

أعتقد أن المشكلة تبدأ عندما يرى الوالدان المجهود المضني الذي يبذله طفلهما وهو يحاول اداء واجباته ، فيطلبان منه مساعدته ، وبما أن معظم الآباء ليسوا

مدرسين فهم يتعبون ويتعذبون وهم يحاولون البحث عن أي جواب لسؤال أو معلومة يطلبها الأبناء ، ويعتقدون أنهم لو كتبوا سطرين أو ثلاثة أو حلّوا مسألة أو مسألتين لطفلهما سيستطيع أن يقلدهما وتستقيم أموره بعدها . وعندما يسأل الآباء أبناءهم هذا السؤال التقليدي «أرأيت كم هو سهل حل المسألة أو كتابة الدرس؟

بعضهم يكتب موضوعات التعبير لابنه ، والبعض الآخر يطبع له تقاريره وأبحاثه ، البعض الآخر يعمل له الوسائل التي يحضرها معه إلى المدرسة وقد كتب عليها اسمه بكل فخر ، مما يجعل الأبناء يعتمدون اعتماداً شبه كلي على والديهم في كل ما يخص دراستهم ولا يتعلمون كيفية الاعتماد على أنفسهم في دراستهم أو عند عمل واجبهم ، وقد يجد الطفل في بعض الأحيان نفسه في موقف لا يحسد عليه مثل ما حدث لذلك الطفل الذي أعدت له والدته مشروعا لمادة العلوم وطلب منه معلم العلوم شرح مشروعه للطلاب فبهت ولم يستطع أن يجيب لأنه لم يقم بالعمل بنفسه .

المسألة كما قلنا سابقاً هو خلط أولياء الأمور بين مساعدتهم لأبنائهم وتقييم المدرسين للأبناء بعد هذه المساعدة فنجاح الأبناء يعتبر نجاحاً لهم ، وفشلهم فشلاً لهم ، وهنا يجب أن يتوقف الآباء وأن يتذكروا أن زمان دراستهم انتهى وولى وأن هذا الزمن زمن الأبناء ، ولابد أن يؤدي هؤلاء واجباتهم من غير مساعدة أو تدخل من أحد ، ولا يعني ذلك أن نتركهم لأنفسهم كلية ولكن نعني أن هنالك حدوداً للمساعدة تتمثل بالتالي :

* لا تعطي ابنك كل الإجابات ، اعطيه بعضها واتركيه يبحث عن الباقي ، وإذا لم يستطع الإجابة حتى بعد مساعدتك ، اكتبي ملاحظة للمعلم تخبريه فيها

أن الطفل يجد صعوبة في تعلم ما طلب منه أو في تأدية واجبه ليساعده المدرس بالشرح لأنه أعلم بطريقة تعليم الأطفال .

■ إذا واجه الطفل الأكبر سناً صعوبة في كتابة تقرير أو تعبير أو عمل مشروع لمادة علمية ، لا تعلميها له ولا تشتريها جاهزة وساعديه في التخطيط للكتابة أو وضع الخطوات الأولى للمشروع ، مهما صغر حجم المساعدة فإنها تفتح طريقا للعمل ، مما يزيد من ثقة الطفل بنفسه وقدراته ، من الممكن أن تساعديه بإعداد المواد الأولية وباقتراحاتك الشفوية ولكن عند التنفيذ تنحي جانبا واتركيه يعمل بنفسه .

* والأهم من كل ما سبق قاومي رغبتك في اكتشاف قدراتك واستعراض خبراتك من خلال درجات ابنك ، لا أحد يريد لابنه أن يرسب ، ولكن ليس من التربية أو العدل أن نحل واجباته عنه ويدعيها لنفسه ، أين تعليم الأمانة والصدق؟ وعندما يصل إلى مراحله المتقدمة ونعجز عن تعليمه من سيقوم بذلك؟ المدرس الخصوصي؟ وتلك مصيبة أكبر !

وقد تتعجبون عندما تعلمون أن بعض طلاب الجامعة يعتمدون على أولياء أمورهم لتقديم أوراقهم المكتوبة أو تقاريرهم .

اجعلي القراءة متعة

تقول إحدى الأمهات : رجع ابني من أول يوم مدرسي له وقال : سأقرأ واجبي المدرسي ، فلقد طلبت منا المدرسة أن نقول لوالدينا أن يقرأوا لنا كل يوم لمدة ربع ساعة أو أن نقرأ نحن لهم ، ثم استدرك ابني قائلاً : اليوم دوري سأقرأ لك ، تقول الأم كنت واثقة من أن ابني لن يستطيع القراءة ولكنه أحضر قصة صغيرة وتنحنح ووضع رجلاً على رجل وهمهم وتمتم ثم انفجر باكياً وهو يقول : كنت أعتقد أنني أستطيع القراءة خاصة أنني في الصف الأول الابتدائي الآن ! .

بعض الأمهات يسألن عن كيفية تحبيب القراءة للأبناء وأقصر الطرق لتعليمهم القراءة وأسهلها .

قلت لهن : أن تعليم القراءة للطفل ليس كتعلم المشي أو الكلام « ولكن لا يعني ذلك أنها صعبة التعلم ، فهناك العديد من الطرق المختلفة والتي تسهل عملية تعليم القراءة للأطفال . . يجب أن يتبعها أولياء الأمور الذين يحرصون على أن يعلموا أبناءهم القراءة بسرعة ويسر .

أولها : إذا قرأت لابنك أشيري إلى الحرف أو الكلمة بحروفها التي تريدين تعليمها له ولا تشيري للصورة .

عندما يبدأ طفلك في تعلم القراءة ضعي أصبعك على الكلمة التي تريدين تعليمها له ، ليعلم أن المعنى في الكلمة وليس في الصورة . . قولي له لنبحث عن كلمة «أسد» أو «دب» في هذ الصفحة أو أي كلمة اخرى ، قولي له : هل ترى الحرف (أ) أو (د)؟

الاطفال يتعرفون أحرف أسمائهم بسهولة ويسر وقبل أي حروف أخرى، لذلك ابحثي معهم عن الأحرف التي تتكون منها أسماؤهم .

ثانياً : اتبعي عند القراءة طريقة واحدة معينة ومكررة في البداية فعندما يستطيع طفلك قراءة مجموعة من الكلمات قمت بتعليمها ، ارجعي إلى كتب تعليم اللغة المبسطة والتي تحوي تكرارات وتحتوي على أناشيد سهلة .

مثلاً : نشيد «أنا عصفور صغير» قولي له «أنا عصفور . . .» ودعيه يكمل كلمة صغير ويدك تشير إلى الكلمات ، ثم قولي : «أنا . . . . ، . . . . .» وأشيري إلى كلمتي عصفور وصغير ودعيه يكمل .

ثالثاً : اجعليه يقرأ معك أو يصاحبك في القراءة بدلاً من أن تقرئي له وحدك . . اجعلي سرعة صوتك مع سرعة صوته بتناغم وانسجام ، فتكوين صوتك وتمثلك للمعنى يساعده في المواضع التي يصعب عليه قراءتها ، وكذلك تستطيعين أن تجعليه يقرأ لك الصفحة ثم تقرئينها بعده أو العكس حتى لا يتعب .

رابعاً : حاولي أن يكون ما تقرئينه له أو ما يقرؤه سهلاً مألوف الكلمات بسيط المعاني ، فعندما يبدأ الطفل تعلم القراءة ووجدت أنه في كل عشر كلمات يخطئ خطأ واحداً ، استبدلي الكتاب بآخر أسهل ، ولا تسأمي إذا أصر ابنك على أن يقرأ نفس الكتاب عدة مرات أو حتى كل يوم ، فهذا طبيعي لأن الطفل عندما يتمكن من قراءة قصة معينة بطلاقة ويتقنها تزداد ثقته بنفسه فيحب أن يكررها لأنه يعجب بطلاقته في القراءة لا بمضمون القصة .

خامساً : التدريب شيء مهم في حياة الطفل ، وبخاصة عندما نعلمه القراءة ، فالطفل يتردد في قراءة كتاب جديد يعرض عليه بعد أن اتقن قراءة

كتاب قبله لأنه لا يحب أن يفشل في القراءة أمام والديه أو مدرسيه أو أقرانه ، ومن الصعب على الطفل أن يقرأ بصوت عال وبثقة في الوقت نفسه (حتى الكبير يحاول القراءة الصامتة قبل الجهرية حتى يتمكن مما يقرأ) لذلك عندما تعرضين كتاباً جديداً على طفلك تصفحيه معه ، اطلبي منه أن يخمن عن أي شيء يتحدث الكتاب .

سادساً : ساعديه في تهجي الكلمات الصعبة إذا تعثر في إحداها ، ولا ترددي أنها كلمة سهلة كان من المتوقع أن يقرأها ، تخطيها واتركيها واجعليه يقرأ بقية الجملة ، ثم ارجعي مرة أخرى إلى الكلمة واسأليه عن حرفها الأول وحرفها الأخير ما هما؟ لتساعديه على معرفتها ، إذا لم يستطع قراءتها اقرئيها له .

سابعاً : لا تقاطعيه ولا تحولي انتباهه عن القراءة وبخاصة في الدقائق العشر الأولى ، ولا تنشغلي بشيء آخر وأنت تقرئين مع طفلك كأن تطعمي طفلك الصغير وأنت تستمعين له وهو يقرأ . . أو تلبسين ملابسك وأنت تستمعين له ، ليعرف أن القراءة مهمة في حياته وحياتك .

ثامناً : ناقشيه في مضمون ما قرأ إن كان قصة أو كتاباً . . فمناقشة الموضوع تزيد من حصيلته اللغوية والتعبيرية ، من الممكن أن تسأليه فيما استفاده منها ، اسأليه عن توقعه عما سيحدث في بقية القصة قبل أن يكمل قراءتها . . لأن ذلك يساعده على الفهم .

تاسعاً : كان القائمون على تعليم القراءة يرون أن الطفل يجب أن يتعلم القراءة قبل الكتابة ، لكن الدراسات الحديثة تقول : أن الكتابة تساعد الطفل على القراءة ولذلك اطلبي من طفلك مثلاً أن يساعدك في كتابة ما تريدين شراءه من

الجمعية في ورقة من مثل (حليب ـ خبز ـ زبد ـ بيض) . . ولا تنتقديه إذا كتب (حلب) بدلاً من (حليب) بل هو يستحق التشجيع لأنه كتب معظم حروف الكلمة ، وصححي له لاحقاً متهجية الكلمة ، فالتهجي يساعد الطفل على معرفة العلاقة بين صوت الحرف واسم الحرف .

عاشراً : استمري في القراءة الجهرية للطفل ومع الطفل فالقراءة للطفل تثري حصيلته اللغوية وتؤكد على مهارات القراءة لديه وتوثق العلاقة بينك وبينه .

بعد أن كانوا يرهقوننا
أفقد أبنائي وهم معي!!

«عندما كان أبناؤنا صغاراً لم نكن نستطيع أن نوقفهم عن الحديث وما كانوا ينتظرون دقيقة واحدة ليخبرونا بكل ما حصل لهم في غيابهم عنا وبالتفصيل الممل والدقيق ، ولكن عندما كبروا قليلاً ووصلوا سن المراهقة تحول هؤلاء الثرثارون وأصبح الصمت ملازما لهم وبالكاد يتحدثون وأصبحنا كأمهات نسحب الكلام من أفواههم سحبا ، هذا ما تقوله إحدى الأمهات تقول إنني افتقد أبنائي وهم معي أفتقد التصاقهم بي وحديثهم الذي كنت أتضايق منه .

قلت لها تأكدي أن ابنك كذلك بالرغم من انطوائه على نفسه ، وصمته الرهيب يفتقدك كما تفتقدينه ، فالأبناء عندما يقتربون من سن البلوغ ومرحلة المراهقة لديهم استفسارات كثيرة وأسئلة تؤرقهم ولديهم حديث كثير وطويل يودون أن يتبادلونه معك كما لو كانوا صغاراً ولكن شعورهم بأنهم كبروا وترديدنا الدائم بأنهم كبروا ولابد أن يتخذوا قراراتهم بأنفسهم وشعورهم كذلك بأنهم يفهمون كالكبار مع رغبتهم بأن يظهروا بمظهر العارفين الواثقين من أنفسهم كالكبار ، مع كونهم في بداية طور الاعتماد على النفس ، وفي محاولتهم للبحث عن هويتهم الجديدة ولا يحدث كل ذلك ولسوء الحظ إلا بالابتعاد عن الوالدين أقرب الناس إليهم ، بل تصل عند البعض أن يظهر بعض التمرد ، وبالرغم من أن ذلك جزء من تطور شخصياتهم ونموهم الجسمي والنفسي إلا أنه يعتبر أقصد ذلك الوضع اختباراً للوالدين ولصبرهما وتفهمهما لهذه المرحلة . قد يشعر الوالدان بأنهما أصبحا على هامش حياة الأبناء وبأن الأبناء قد استبدلوهم بالأصدقاء مما يشعرهما بالحزن والأسى ولتجاوز هذا

الإحساس لابد لكل أم أو أب يريد أن يتواصل مع أبنائه المراهقين أثناء فترة نموهم أن يضع نصب عينيه هذه الأسئلة الخمسة مَنْ؟ ولماذا؟ ومتى؟ وكيف؟

أولاً : يجب أن يسأل الآباء أنفسهم هذا السؤال : من هو ابني؟ ما هي شخصيته؟ ماذا يتقن؟ ماذا يعرف؟ هل أعرف شخصيته الجديدة؟

إذا لم يجد الآباء إجابات محددة وواضحة لتلك الأسئلة سيتحولون إلى أولياء أمور تقليديين يحاكمون ولا يوجهون ينتقدون ولا يستمعون ، يحاضرون ولا يحاورون .

فكل الدراسات التي أجريت على المراهقين تؤكد أنهم يريدون من يستمع لهم ، لكن الملاحظ أن ما يفعله الآباء هو النصح فقط والحديث فقط دون المشاركة أو الاستماع لوجهة النظر الأخرى .

لذلك فالنصيحة التي يسديها التربويون والنفسانيون والأطباء هي :

عندما يتحدث ابنك استمع له لا تقاطعه لا تسفه رأيه فقط استمع وباهتمام وإن لم يتحدث افتح بابا للحديث واتركه يتحدث ، وليكن الحديث ضمن اهتماماته أو حول إحدى هواياته فالحديث يجر الحديث كما يقال واشعر بأنك مهتم بحديثه .

مساعدة الأطفال في أعمال المنزل
يغرس فيهم حب التعاون والعمل الجماعي

تقول إحداهن : «إن عائلتها وعائلة زوجها يجتمعون عندها كل يوم خميس على الغداء ، وذات خميس وبينما كلهم جلوس على مائدة الغداء تنهد ابنها الصغير ذو الخمس سنوات وقال بصوت مرتفع : «ما أحلى اجتماع الأهل» وكما قالها بالعامية الكويتية «يا حلو جمعتنا» مما اسكت الجميع ليبدوا إعجابهم به وبفطنته » تقول الأم «لكن فرحتي لم تدم فعندما طلبت منه عمته أن يساعدها في حمل بعض الأغراض من الطاولة إلى المطبخ التفت إليها قائلاً بحدة : «لن اساعدك ، فسأذهب للعب» ، الأمهات هن اللاتي يرتبن ويحملن الأغراض من الطاولة أما الأولاد الصغار فيلعبون فقط» مما أحرجني أمام عمته فلم يفت وقت طويل على مدحها إياه» .

من هذه الحادثة البسيطة والتي تحدث لكثير من الأمهات كل يوم نكتشف السلوك المتغير أو المتصادم في شخصية الأطفال ، فقد القى هذا الطفل الضوء على شخصية الطفل الذي يعيش حياة سوية في عائلته ، فهو يحس بالأمان بينها مما دعاه إلى تقدير العائلة عن طريق الاعتزاز بها ، ومن ناحية أخرى هو مطلوب منه أن يكون عضواً فاعلاً في هذه العائلة عن طريق المشاركة والعمل ، ولذلك طلبت منه عمته مساعدتها ، ولكنه فضل الأسهل له كطفل وهو اللعب .

وحتى نتحاشى أن يحدث لنا ذلك مع أطفالنا أن نعودهم المساعدة في المنزل بتكليفهم ببعض الأعمال المنزلية والتي تصبح من مهامهم اليومية يتعودونها إلى أن يكبروا ، ويتذكرونها حين يكبرون ، عندما قلت للمتحدثة ذلك ، قالت أن

هذا ما كانت تصنعه بالفعل فهي قد عودت أبناءها على مساعدتها في أعمال المنزل ، وحددت لهم مهمات خاصة ، ولذلك هي تعجبت عندما رفض ابنها مساعدة عمته وزاد عجبها أكثر رده الذي بين فيه أن أعمال المنزل للنساء وليست للأولاد ، لأنها تعتقد أن ذلك سينسحب على حياته عندما يكبر ولن يكون في برنامجه مساعدة زوجته في أعمال المنزل ، ما دام يحمل هذا الفكر منذ الآن ، وما يؤلمها أنه لا يعترض عندما يكونان وحدهما بل كان يبدي سروراً في المساعدة ، قلت لها : لماذا يؤلمك الأمر؟ قالت يؤلمني لأنني احاول أن اغرس في شخصه مبدأ التعاون ، وأنه بالفعل متعاون ، ولكن ما اكتشفته الآن أنه ما دام لا أحد يعرف أنه يعاونني في أعمال المنزل فهو سعيد وكأن المساعدة في أعمال المنزل يخجل منها وأنا لا أريده أن يخجل من أي عمل يقوم به ، فأنا لم اطلب منه أن يغسل الصحون أو يكنس الأرض . ما أكلفه به فقط أعمال تتناسب مع عمره ومع جنسه .

قلت لها أولاً : دعينا لا نحمل الأمور فوق ما تحتمل ، ثانياً لعله لم يكن يقصد الكلمة التي كان يقولها خاصة أن الجمع كبير وهو يريد أن يلعب مع أقرانه .

ولكن ذلك لا يمنع من أن نجدَّ في تعلم أبنائنا كيف يساعدون في أعمال المنزل ، وأن نغرس في نفوسهم التعاون ، فالأطفال اجتماعيون بطبعهم ويحبون اللعب كثيراً ، ولا يملون منه ، وبالرغم من أنهم يرفضون أحياناً المساعدة في المنزل ولكن بقليل من التشجيع والكلام الطيب وإشعارهم بأنهم مهمون قد يؤدي إلى تعلمهم ومشاركتهم لذويهم .

والأهم من ذلك أن نرسخ في أذهانهم أنه من المتوقع منهم أن يساعدوا

أهلهم في أعمال المنزل؟ حتى لو كان لدينا من الخدم العديد ، ماذا يمنع الطفل أن يحضر الماء لأمه أو أخوانه ماذا يمنعه من أن يضع طبقه الذي أكل به في «مغسلة الأطباق» بعد أن انتهى من طعامه؟ ما الذي منع الطفل من أن يسقي حديقة المنزل أو يساعد في غسل السيارة؟ فقط ليكن العمل الذي نكلف به الطفل مريحاً ومهماً وليس صعباً .

في مراحل التعليم الأولى لا يجب أن نرهق الطفل بأعمال لا يطيقها أو لا يحبها ، ويجب أن يشجع على كل عمل يؤديه ، وأن لا ننتقده حتى لو كان عمله غير مقنع ونوجهه للصحيح .

وسنجني الثمار باكراً فستصقل شخصيته ويتعود العمل الجماعي والاجتماعي ، كما يسهل عليه حل مشكلاته في مستقبل أيامه .

بين الصراحة والكتمان نار محرقة
مصلحة الأسرة والمجتمع فوق كسب ثقة الأبناء

بعثت لي إحدى الأمهات هذه الرسالة تطلب حلاً عاجلاً لها أعرضها باختصار :

تقول الأم : علاقتي بابنتي حميمة جداً ، يسودها الحب والاحترام لا تخفي عني شيئاً يخصها ، في إحدى الليالي كنت أجلس معها نتحدث في أمور كثيرة : عن المدرسة وعن صديقاتها فهمست لي بسر عن إحدى صديقاتها ، وأخبرتني أن هذه الصديقة تتعاطى المخدرات بانتظام ، ثم تأسفت بأن باحت لي بهذا السر ، واستحلفتني بأن لا أخبر أحداً ، ووعدتها بأن أكتم السر ولكنني أشعر شعوراً سيئاً تجاه هذا الوعد ، لأنني أعرف والدة هذه البنت وأرى أنه من واجبي أن أنبه الأم لما تفعله ابنتها لعلها تتداركها بالعلاج اللازم ، فهل أخلف وعدي لابنتي وأخبر الأم؟ أم أحتفظ بثقة ابنتي بي وأسكت على خطأ يمكنني تداركه؟ خاصة أنني حلفت لابنتي بأيمان غليظة بأن لا أخبر أحداً ولا أتدخل بالأمر .

قلت لها أعطني فرصة لأفكر في المسألة .

ذهبت إلى إلى إحدى الأمهات وسألتها لو كانت مكان هذه الأم ماذا ستفعل .

وكان ردها الآتي : إن كان في كتمان السر ما يهدد أمن أسرة أو أحد أشخاصها فالأيمان والوعود غير ملزمة ، ولابد أن تتحدث هذه الأم لوالدة هذه

البنت أو والدها أو إلى الاختصاصية النفسية أو الاجتماعية في المدرسة لأنها لو سكتت عن الأمر قد يفوت الأوان ولا تستطيع هذه الأسرة المنكوبة معالجة الأمر .

هذا رأى أم ترى أن المصلحة للأسرة وللمجتمع فوق كسب ثقة الأبناء لأن الأمر مفروغ منه ولا يدخل في دائرة حفظ الأسرار والسكوت عنها فمن حق أسرة هذه الطالبة أن تعلم بالأمر وتعالجه كما ترى .

بت ليلتي أفكر وهداني تفكيري للآتي :

أولاً : يجب على الأم ألا تخلف وعدها لابنتها لأنها لابد أن تحتفظ بثقتها بها ولا يهز الثقة إلا إفشاء السر المؤتمن .

وستجني الأم من ذلك استمرار انفتاح ابنتها عليها واستمرارها في إخبارها بأسرارها وأماناتها معها في كل شيء خاصة ما يخص ابنتها في المستقبل فهي ستعرف أن أمها أهل للثقة .

ثانياً : الحل كما أرى ولعلي أكون مصيبة فيما أرى أن تجلس الأم مع ابنتها وأن تسألها ، إن كانت تقترح عليها حلاً أو إن كانت تريد منها أن تتخذ موقفاً إيجابياً حيال المشكلة .

لتسأل الأم ابنتها هذا السؤال : هل خبر تعاطي صديقتها للمخدرات يؤلمها؟ هل هذا الخبر منتشر بين الطالبات؟ هل يعرف أحد غيرها بالأمر؟ لتسألها : هل يهمك أمر صديقتك؟ هل أنت حريصة على مصلحتها؟

لتقل لها بصراحة : أنها لا تؤيد استمرار صداقتها لتلك الصديقة لأنها تخاف عليها منها لتطلب منها كأمور وقائية ألا تجلس معها كثيراً وألا تخرج معها ولتشعرها بأن هذا في مصلحتها حتى لا تتعرض للمساءلة متى ما

اكتشف الأمر ولتزودها الاعذار التي من الممكن أن تعتذر بها حتى لا تخرج معها وحتى لا تجلس بقربها في الفصل ، وأن تحاول ألا تشاهدها في ساحات المدرسة وقاية لها .

ثم لتوحي لها بأن هذه الصديقة من الممكن علاجها من هذا الأمر المخيف لو حاولنا أن نخبر أحد المسؤولين عنها بمشكلتها لعلها تعالج قبل فوات الأوان .

لتجلس هذه الأم مع ابنتها وتفكر معها بصوت عال : وتقول لها أنها خائفة عليها وأنها تضع نفسها مكان هذه الأم المكروبة وكيف سيكون وقع الخبر عليها لو علمت بأمر ابنتها ، لتخبر ابنتها بأنه لا شك في أن الأمر محزن ولكن من الأجدى أن تعرف به الأم ما دام هناك وقت للعلاج قبل أن تفقد ابنتها كلية .

هنا ستحس البنت بالمسؤولية وستشعر بأن أمها تشاركها خوفها وحزنها على صديقتها وفي الوقت نفسه تتفق معها على خطة لإخبار أي مسؤول عن البنت لإيقاف كارثة ستحل بأسرة آمنة قبل أن تتفاقم وتزيد وبسرية تامة ، فالمصلحة فوق الصداقة وإفشاء السر في هذه الحالة أحسن من كتمانه .

وفي هذه الحالة لا تفقد الأم ثقة ابنتها وفي نفس الوقت تعلمها كيف تكون مسؤولة وإيجابية في حل المشكلات التي تصادفها .

هذا ما هداني الله إليه من حل وهذا ما قلته لها والله الموفق .

لبناء أسرة سعيدة

شعورك بالتفاؤل يشعر ابنك بأنه إنسان ناجح

نعود للحديث عن إخفاقات أبنائنا البسيطة التي يتعرضون لها في حياتهم وكيف أننا نستطيع أن نحولها إلى نجاحات لو تعلمنا كيف نتعامل معها ولكن ليس بعاطفة الأمومة والأبوة ولكن بعاطفة العقل والحكمة .

في كتابها الذي أطلقت عليه «نصف مملوء ونصف خال» (half Full half Empty) تقترح الطبيبة «سوزن فوهان» أن نشجع أطفالنا على التعبير عن إحساسهم بالفشل والإخفاق ، ولكن من غير مبالغة في الحزن ، ومن غير مبالغة في التخفيف من المصاب ، بعبارة أبسط هي تنصح الآباء بأن لا يندمجوا في إظهار مشاعرهم نحو فشل أبنائهم ، لأننا كلما بالغنا في الحزن أو الاستياء انتقل ذلك إلى الطفل .

وأننا إذا نظرنا للفشل كحالة عابرة مؤقتة يمكن تجاوزها فإننا سننقل إلى الطفل الشعور بالتفاؤل .

تقول كذلك : بأن ذلك ليس سهلاً في كثير من الأحيان ، وتتساءل كيف تتحمل حزن ابنتك العميق مثلاً عندما تأتي من المدرسة باكية لتقول لك أن صديقة عمرها خاصمتها وتركتها إلى صديقة أخرى؟

تقص الدكتورة سوزن قصة زميل لها مر بنفس الموقف : يقول لها : «وجدت نفسي في موقف مثل هذا ، فلقد جاءت ابنتي من المدرسة باكية بحرقة حزينة لتخبرني بأنها حزينة جداً لأن صديقة عمرها استبدلتها بواحدة أخرى ، يقول الأب : حاولت ضمها إلى صدري ، فانسحبت وقالت : إنني حزينة ولن

تذهب ضماتك حزني الذي أشعر به ، فعرفت أنني في موقف تعليمي لابد أن استغله ليكون درساً لها في قادم حياتها ، ولكن ليس قبل أن تخرج كل ما في قلبها من حزن وألم ، لأن مشاركتها حزنها لن يزيدها إلا حزناً ولن يساعدها ، ولذلك جلست معها وسمعت لها من غير مقاطعة ولا تعليق ، تركتها فقط تنفس عما في صدرها الصغير من ألم ، وعندما طال حديثها وانتهت من التعبير عما يعتلج بداخلها . تنهدت وقالت : إنها ليست نهاية العالم» وابتسمت ابتسامة ضعيفة في وجهي كأنها تريد تأكيداً مني .

ابتسمت في وجهها وقلت لها إن ذلك صحيح ولكنك في البداية كنت تشعرين بأن ذلك نهاية العالم ، وبأنك فقدت صديقتك ، ضحكنا وحينها فقط تأكدت من أننا نستطيع أن نناقش الأمر بهدوء وروية وحكمة .

فاقترحت عليها عدة اقتراحات تواجه بها مشكلتها عندما تذهب للمدرسة في صباح الغد :

الأول : بأن تتصرف بكل عفوية وكأن صديقتها لم تهجرها فتتحدث لها بنفس الأسلوب والطريقة التي كانت تحدثها بها كل يوم وكأن شيئاً لم يحدث .

الثاني : أن تبادر وتذهب لزميلتها وتسلم عليها وتقبلها أو تضمها إن استطاعت ولا تنتظر منها أن تأتي إليها .

الثالث : أن تتظاهر بأنها هي كذلك معجبة بالصديقة الجديدة ، وتشارك زميلتها إعجابها بها والحديث عنها .

الرابع : أن تتجاهل الأمر برمته وتبين عدم اهتمامها وكأن الأمر لا يعنيها ولا يهمها وتترك الصديقة لحالها .

وكان سرورها وضحكاتها لكل اقتراح من الاقتراحات السابقة دليل على أن حزنها بدأ يتلاشى ، وتيقنت أنه سيذهب بعد ساعات . لقد كان درساً استنتجت منه ابنتي بعض حقائق الحياة وكيفية مجابهتها ، وتعلمت كيف تبني الأمل في مواجهة اليأس والإحباط في حياتها .

يقول ذلك الأب : لقد عادت لي ابنتي بعد أيام من المدرسة تسبقها ضحكاتها لتقول لي : «خمن يا أبي ماذا حدث؟» لقد عادت لي صديقتي اليوم لتقول لي بأنني لازلت أعز صديقة لديها» .

وفوق ذلك فقد اعتذرت لي لأنها آذتني بكلامها ، والمذهل يا أبي أنها قالت لي : إنها معجبة بي جداً لأنني قوية ولم أتأثر بما فعلته بي ، ولذلك هي تريد أن تبقى صديقتي .

ما رأيك بذلك يا أبي؟

حديث العلاقات بين الأمهات والبنات

لماذا لايسوده الود والفهم بدلاً من النقد واللوم؟!

في جلسة من الجلسات دار حديث عن العلاقات العائلية بين الأمهات والبنات والجدات والخالات والعمات ، علقت إحداهن قائلة : أحياناً أشعر بالحاجة للحديث مع أمي أو أختي أو ابنتي فأرفع سماعة الهاتف بحماس وأتحدث إليهن ، فيقلن كلاماً يزعجني أو يعلقن تعليقاً لا يعجبني وأتمنى لو أنني ما تحدثت إليهن على الإطلاق . فأكملت الأخرى قائلة : لماذا يختلف الحديث مع أحد المقربين من العائلة عنه مع الصديقات؟ لماذا ينتهي الحديث دائماً مع الأقرباء بخيبة أمل؟ لماذا يتجه الحديث للنقد بدلاً من الحب والفهم؟ كلما تحدثت لأمي أو أختي في أمر من أمور حياتي يكون تعليقهما «أنت غلطانه؟» أحياناً أحس كأنني لا أفهم شيئاً .

قالت الثالثة : «عندما نتحدث مع أهلنا أو أقاربنا القريبين نحن نكلمهم لأننا نحتاج لهم ونحتاج لتعاطفهم وحبهم ، ولأننا نريد تقبلهم لنا ، ولكن ما يحدث هو العكس !!» .

قالت الرابعة : تكلمني ابنتي كل يوم ، وفي كل مرة نتضايق من بعضنا لكلمة أو تعليق تقوله إحدانا للأخرى وغالباً ما ينتهي حديثنا بشبه عتاب قوي «إذا لم يعجبك ما أقول فلماذا تسألينني رأيي؟»

قلت لهن رويدكن : أولاً وقبل كل شيء كلنا نحب أفراد عائلتنا القريب منهم ثم البعيد ، لأننا نريد أن نشعر بالانتماء الذي توفره العائلة لنا . . ولهذا نحن نحتاج إلى طرق نحسن بها حديثنا مع من نحب من أفراد عائلتنا بدلاً من اتهامهم بأنهم لا يفهموننا ويتحول حوارنا دائماً إلى خيبة أمل أحدنا من الآخر .

تقول إحداهن : «دعت ابنتي عائلة زوجها للعشاء وذهبت لمساعدتها ، وحين وضعت ابنتي الزبيب في حشو الدجاج ، قلت لها «هل تضعين الزبيب مع الحشو؟ تقول الأم : التفت إلي البنت بحدة ظاهرة وقالت : «لماذا تنتقدين كل ما أعمل؟ قلت لها : «أنا لا انتقدك ولكنني أسأل سؤالاً ، فما بالك محتدة؟ ألا يحق لي أن أسأل» وظل الجو مكهرباً بيننا لفترة .

قلت لها : «لأننا أحياناً وكأفراد في عائلة واحدة ، نتصرف وكأننا نقول لأمهاتنا أو بناتنا أو إخواتنا : «نحن نحبكم ومتعودون عليكم ولذلك ننتقدكم أو ننصحكم أو نرفع الكلفة بيننا وبينكم» .

ولكنهم يحسون بالنقد ومرارته قبل الإحساس بالهدف منه» .

مثل الأم التي اعترضت على زواج ابنتها من شخص غير مناسب لها البتة ، فعاتبتها البنت بأنها تعترض على كل من يتقدم لها ولا ترضى بما ترضى هي به» فردت عليها الأم بكل غضب : هل تفضلين بأن لا أهتم بأمرك؟ واتركك تدمرين حياتك؟ ثم تعاتبينني بعدها بأنني لم أنصحك ولم أوجهك؟ وكيف لا أهتم وأنت ابنتي؟

مشكلتنا نحن أفراد العائلة القريبين من بعضنا أننا لا نتقبل النصح منهم ، وكل نصح نعتبره نقداً لنا ولتصرفاتنا ، ولأنه لا حواجز بيننا وبينهم فهم يقولون كل ما يحسون نحونا بدافع الحب ، بينما نحن لا نعتبره كذلك ونحتج عليه أو قد ننزعج مما يقولون لأن ما يقولونه الحقيقة ، والحقيقة دائماً غير مريحة ، ولذلك نحن نقاوم ونكره آراء وانتقادات القريبين منا ، ولأننا كعائلة نعرف طباع بعضنا معرفة دقيقة إلى حد ما ، فكل ما نقوله لبعضنا في الحاضر يكون له جذور وأصل

من الماضي . مثلاً إذا كانت الأم تعرف أن ابنتها من النوع الذي يتأخر في مواعيده ، وتواعدت معها على الذهاب إلى مكان ما فغالباً ما تركز الأم على هذه النقطة وسيكون السيناريو كالتالي : «سنذهب بعد صلاة المغرب ، حضري نفسك من قبل الصلاة ! لا تنتظري أن تصلي ثم تبدأين في لبس ملابسك ، البسي أولاً ثم صلي فسنذهب بعد الصلاة مباشرة» .

هذه الجملة الزائدة في النقاش والتعليمات تدل على أن الأم تعرف ابنتها معرفة جيدة وهي تعلم أنها لو تركتها فلن تذهب في الموعد المحدد ، ولكن البنت حتماً ستتضايق .

الأم بخبرتها بابنتها ولحبها لها تقول ما قالت والبنت تحسبه نقداً وتدخلاً بأمورها وعدم ثقة بشخصها .

والحديث طويل نتركه لقرائنا يعلقون عليه بما يشاؤون .

الحوار أفضل الطرق

إذا كنت ترغب في تحسين طريقة التعامل مع ابنك المراهق . . الحوار معه هو الطريقة المثلى .

إذا كنت تتساءل كيف يحدث ذلك؟ وكيف تبدأ في ذلك مع الصغار من عائلتك؟

دعني اطمئنك بأن الأبحاث في هذا الموضوع تقول : إن معظم الصغار يسهل التحدث معهم ، ويسهل عليهم امتلاك مهارات التحدث والتواصل إذا وجد من يتحدث إليهم ويتواصل معهم ، ويقدرون الحوار ويعرفون ما الذي يجعله مستمراً وما الذي يؤدي إلى فشله .

قد يقاومون الحوار إذا أحسوا أنه ليس في صالحهم ، ولكن تقبل الحوار ليس عيباً في الصغار إنما هو عيب فينا نحن الكبار البالغون . نحن الذين نجد صعوبة في تبني موقفاً أبوياً جديداً غير موقفنا الأبوي السابق ، فلا نريد تغيير طريقتنا الآمرة الناهية ، واتخاذ الحوار كطريقة جديدة وحديثة في التعامل مع الأبناء ، التحدث معهم لا إلقاء الأوامر عليهم كنموذج أبوي جديد يعني أنك تستمع وتتعلم بدلاً من أن تكون واعظاً دائماً . . وتستطيع أن تتغلب على الخلافات مع ابنك القاصر المتمرد بالتفاهم والمحبة والنكتة أيضاً . قد يصعب عليك أن تحدث توازناً عند محاولتك توجيه أبنائك الصغار وترك الكبار منهم يقررون لأنفسهم ما يريدون فأنت تتعامل مع الصغار والكبار بنفس الأسلوب .

عندما نكون آباء نعتقد أن وظيفتنا الأولى هي أن نخرِّج للمجتمع أبناء صالحين ، وليقال عنا أننا آباء جيدون نعتقد أننا لن نستطيع تخريج أبناء صالحين إلا إذا كنا مسيطرين على كل الأمور في محيطنا العائلي وأن نبقى كذلك دائماً .

من الصعب أن نلتقي مع الأبناء على كلمة سواء إذا كنا نعتقد أننا الطرف الأوحد الذي يعرف الصواب من الخطأ ونعرف ما ينفعهم أكثر منهم .

هذا الاعتقاد يبين أي نوع من الآباء أنت ، ويحدد لك مسارك ، فأنت لست في حاجة لسماع وجهة نظر أبنائك ، لأنه لايوجد لديهم ما ترغب أنت في سماعه ، وقد ينفعك ذلك مع أبنائك الصغار ـ مع أنني لا اعتقد ذلك حقيقة ـ ولكن عندما تطبق ذلك على أبنائك المراهقين فستجد أن ذلك سيؤدي إلى فشل ذريع ، فاستعراض القوة من جانب الوالدين يؤدي إلى مناقشات حادة مع الأبناء تنعكس على مواقفهم في البيت من تجهم وعبوس وعناء ، ورفض قاطع للتعاون . . وهذا يضيع وقتك كوالد أو كأم ويرهقك ليس لأنك تسبح عكس التيار دائماً ، ولكن لأنك الوحيد الذي تقوم بالتفكير عن نفسك وعنهم . كبالغين كوالدين غالباً ما يكون صنع القرار بأيدينا ، فنتخذ القرارات التي نعتقد أنها في صالح الأبناء ، فنحن الذين نختار أين سنقضي العطلة؟ ونحن الذين نختار أين نسكن ، ونحن الذين نختار لهم مدارسهم ، وأحياناً نختار لهم ما يدرسون ، قد تقول إن هذا هو الصحيح وهذا هو المفروض أن يحدث . لأنك تعتقد أنهم موافقون على كل ما تعمله من أجلهم ، ذكر نفسك كم مرة اقترحت عليهم شيئاً كنت قد عملته لهم من قبل؟ أو ذكّرتهم برحلة أخذتهم بها إلى أي مكان وأوحيت لهم أنهم استمتعوا بها «كأن تقول لقد سعدنا عندما ذهبنا الأسبوع الفائت إلى البر» وكم صدمت عندما أتاك جوابهم بأنهم لم يحبوا ما عملوه معك أو المكان الذي خرجوا معك إليه .

فما يكون منك إلا أن تدخل معهم في جدال لتقنعهم أو تذكرهم أنهم فعلاً استمتعوا ، وتذكرهم بما فعلوا ، وبما قالوا ويصدمك جوابهم أكثر عندما يضحكون باستهزاء ويقولون إنهم كانوا مجبرين على ذلك .

حتى يفعل أطفالكم ما تريدون..
تحدثوا إليهم بلغتهم

إحدى الأمهات اتصلت بي تقول لي : لقد بلغت ابنتي العاشرة من العمر وتعتبر نفسها قد كبرت ويجب أن تسهر لتشاهد التلفزيون كما يحلو لها . تسألني هذه الأم : كيف أجعلها تنام باكراً وأن تطيعني؟ وقبل أن أجيبها عرضت علي بعض السيناريوهات والتي تعتقد أنها قد تنفع في حالة ابنتها وسألتني : أي هذه التعبيرات تصلح لأن أخاطب ابنتي بها؟

هل أقول لها : لقد حان وقت النوم يا حبيبتي . . ألم تلاحظي ذلك؟

أم أقول لها : اقفلي التلفزيون حالاً واذهبي للنوم؟

أم أقول : لقد فات موعد نومك ، فقد كان من المفروض أن تنامي قبل نصف ساعة من الآن؟

أم أقول : أنك لا تسمعين الكلام ولا تنامين في وقتك المحدد وتتجاهلين راحتك؟

أجبتها : تريدين الحقيقة؟ كل السيناريوهات التي عرضتها لا تصلح للموقف الذي تعانين منه مع ابنتك؟ وكلها توقعك في «فخ لغوي» كما يسميه عالم النفس البرفسور «بول جنيك» الذي يقول : إن الطفل في هذا العمر لديه طريقة خاصة في الفهم والتفكير تتعارض مع ما يقوله الآباء والأمهات ، وحتى يفعل الأبناء ما نريده منهم علينا أن نحدثهم بلغتهم .

يقول الدكتور جنيك أنه من خبرته الطويلة في العمل الإرشادي مع الأطفال

اكتشف عدداً من الأخطاء اللغوية سماها «الفخ اللغوي» هذه الأفخاخ تقوض الاتصال الفعال والتواصل بين الآباء والأبناء .

ويرى أن أهم هذه الأفخاخ استخدامنا للكلمات التالية في حديثنا مع أبنائنا : هل سمعت ، لا تفعل ، يجب أن تفعل ، يجب أن ، دائماً يقول أن هذه الكلمات تزعج الأبناء وتؤذي سمعهم ، فيعملون عكس ما يطلب منهم ، لماذا؟ لأن المشكلة في أساسها تتعلق بنمو الطفل في هذه المرحلة ، فالأطفال ما بين الرابعة والعاشرة يمرون بمرحلة ممتدة يسيطر عليهم فيها «التفكير الواضح والمتحجر في نفس الوقت» أهم ملامح هذا الفكر وهذه المرحلة «أن الأشياء عندهم إما سوداء أو بيضاء .

وهم يتعلمون بطريقة حرفية وكذلك يفكرون ، وليست لديهم القدرة على التعامل الماكر ولا يفهمون التورية في الكلام ، فعندما يأمر الآباء أبناءهم بشيء مما ذكرنا سابقاً ، يتصرف الأبناء بطريقة نحن نعدها جدالاً أو معارضة ، بينما الطفل لا يراها كذلك لأنه يريد أن يتعلم .

ولهذا يقول الدكتور جنيك : «من السهل أن نتفادى هذه المجادلات والمعارضات والاختلافات بيننا وبين أبنائنا إذا غيرنا طريقتنا في الحديث معهم لتناسب طبيعتهم النقية في هذه المرحلة العمرية ، وستجد أنهم أصبحوا أكثر تعاوناً وطاعة لنا لأنهم سيفهمون ما نريده منهم بالضبط .

ولكي نشرح كلام د . جنيك أكثر سنقف عند «فخ لغوي» واحد نمثل به لقولنا . فنقول الكلمة التي يرددها الآباء من غير قصد بعد كل طلب يطلبونه من أبنائهم وهي «هل سمعت؟» أو أفهمت؟ من مثل «هل سمعت كلامي؟» أو

تقـول الأم «رتب غـرفـتك اليـوم . . هل سـمـعت؟» ادرس دروسك . . هل سمعت؟ «نم باكراً هل سمعت؟» أو قدنستعمل تعبيراً آخر «سترتب غرفتك أم لا؟» «ستدرس أم لا؟» .

يقـول « . جنيك «تذكـروا أن الطفل في هـذا العـمـر كـمـا قلنا سـابقـاً يفكر بحرفيـة مطلقة ، وعندما نطلب منه تنفيذ شيء هو يسمعه بالطريقة التالية : «هل تريد أن ترتب غرفتك؟» «هل ستدرس دروسك؟» «هل ستنام باكراً؟» وسيكون تفكيره مـركزاً على الجواب السلبي الذي يريد أن يجيب به على سؤالنا وهو «لا ، لا أريد أن أرتب غـرفـتي» «لا ، لا أريد أن أنام باكـراً» فيـؤجل مـا نريد منه أن يعـمل في الحال ولـو قليلاً ، فطريقـة الأمر كمـا يفهـمها الطفل توحي له بأن له خياراً في الأمر مع أن الأم أو الأب لم يقصدا تخييره ، وكثير من الأطفال يثور عندما يوضع في موقف كـهذا ، ظاهره ديمقراطي وباطنه ديكتـاتوري فيه تهـديد . ولذلك تقول لي إحدى الصـديقات أن ابنتهـا أفحمتها في يوم ما عندما قـالت لها إن أردتني أن أعمل لك شيئاً قلت لي أنك أصبحـت كبيرة ويجب أن تعمـلي كذا وكذا . . وإذا أنا طلبـت منك شيـئـاً قلت لـي أنك مـازلت صـغـيـرة على ذلك ولـهـذا يجب أن تحـددي مـوقـفك مني ونهـائيـاً ، هل أنا كـبيرة أم صـغـيرة؟ حتى أعـرف كـيف أتصرف .

وقليل من الأبنـاء يملك شـجاعـة هذه البنت ليـرد على والديه لماذا تسـألونني رأيي مـا دمـتم قـد قـررتـم مـا سـتـعـملونـه معي أو تريدونه مني من قبل أن أرد؟ ! ولذلك عندما تطلبون من أبنائكم طلباً لا تجعلوا صيغة الطلب اختيارياً بينما أنتم لا تعنون ذلك .

واطلبوا ما تريدون مبـاشرة ومن غير أن تنهوا كلامكم بالتأكيد هل سمعت؟

أو هل فـهـمـت أو تهـدد «سـتـدرس أم لا» بل قـولـوا «حـان مـوعـد النوم» أو «لو سـمحت رتب غـرفتك» لأن الطفل ستسهل عليه الإجابة بالإيجاب لأن صيغة السؤال واضحة ولا تعني أننا نخيره أو نطلب رأيه بل توحي بأننا نطلب تعاونه .

تبقى كلمة أخيرة وهي أنه عندما نحسن اختيار ألفاظنا ونغير الطريقة التي نحاور بها أبناءنا سيسهل علينا التعامل معهم ، طالما أننا دربنا أنفسنا على تجنب «الأفخاخ اللغوية» التي تؤدي إلى سوء الفهم بيننا ، وكلما تعلمنا الحديث المباشر الذي لا يحتمل إلا معنى واحداً ولا يحمل في طياته تهديداً سيقل سوء التفاهم ويزداد التعاون بيننا .

ثلاث حالات واقعية

منظر غريب لرجل بالغ!!

دخل علينا الدكتور في الجامعة وأنا وزوجته نتجاذب أطراف الحديث ، سلم وجلس مهموماً ودمعة حائرة على خده . . منظر غريب لرجل بالغ يجلس بين زوجته وضيفتها . تسأله زوجته مندهشة وخائفة عما به . يطرق طويلاً ثم يمسح دمعته ويجيب أنه الوقت . . المغرب وقت محزن لا أدري . . تلفه الكآبة والوحدة فيه قاتلة .

كنت أستمع ولا أعلق فقط أرقب . ترد الزوجة على زوجها ما سمعت هذا الكلام منك من قبل ! هل حدث شيء؟

رد عليها : نعم حدث شيء مؤلم أحسه يقطع نياط قلبي . .

- ما الذي حدث لقد افزعتني؟

ويرد الزوج المتألم قائلاً : نزلت من سيارتي لأدخل المنزل فرأيت ابن جارنا فلان ذا السنوات العشر يمشي في الجزء المظلم من الشارع مطرقاً ساهماً فتوجهت إليه وعندما اقتربت منه لمحت حزناً شديداً وعميقاً في عينيه وبادياً عل وجهه . فاقتربت منه أكثر وسلمت عليه فلم يستطع الرد لأن غصة تقف في حلقة ، وضعت يدي على كتفه وضممته إلي أكثر وسألته : ولدي ما بك؟

سكت قليلاً ثم قال : ضيقة خلق . . وما الذي يجعل صبياً صغيراً مثلك يضيق خلقه؟ خرجت زفرة من صدره الصغير . . ورفع عينيه الضيقتين ينظر إلي بعد أن كان مطرقاً طوال الوقت وقال : «ولهان على أبوي» مر شهر ولم آره . .

أحس بحاجة شديدة إليه . . بيتنا موحش من غيره . . كنافي السابق عندما يصلي المغرب يأخذنا إلى الجمعية أو النادي أو أي مكان آخر . . أما الآن ومنذ أن تركنا وتزوج من أخرى غير أمنا فنحن لا نراه إلا نادراً . . لقد بعد عنا . . أحس بشيء يكتم على أنفاسي كلما فكرت فيه . . إنني افتقده بشدة .

يقول الدكتور : ضممته إلى جانبي أكثر ، لم أستطع أن أرد عليه مشيت معه إلى منزلهم وطرقت الباب . . البيت مظلم إلا من أصوات تأتي من الدور الثاني لإخوته الصغار ، فتحت لي الخادمة ، مسحت على رأسه وطلبت منه أن يدخل ويتصل بوالده لعله يجده ويخبره أنه بحاجة إلى رؤيته ، وطلبت من الخادمة أن تشعل الإضاءة في أرجاء البيت لعل النور يدخل إلى قلب هذا الصغير ورجعت والحزن يعصر قلبي .

ماذا نفعل نحن الكبار للطفولة البريئة ، إننا نقتلها في سبيل متعة زائلة .

تمنيت والدين غير والدي!!

يشكو كثير من الآباء تأثير الأصدقاء القوي على الأبناء ، ويرون أن الأبناء يبدأ تأثرهم بأصدقائهم في سن صغيرة جداً ، مما يبعدهم عن آبائهم في سن صغيرة جداً كذلك .

وتحلل هذه الظاهرة «جوديث هاريس» في كتابها «لماذا يتجه الأطفال بهذه الطريقة لأقرانهم» هي أولاً تؤيد ظاهرة التأثر بالأقران وتراها ظاهرة صحية ، وتؤكد أن الأقران في الوقت الحاضر يشكلون شخصيات أطفالنا أكثر مما نشكلها نحن الآباء والأمهات .

عندما قرأت كتابها وجدتها قد أغفلت شيئاً مهماً ، وهو تأثير العائلة الإيجابي في حياة الطفل ، فالطفل يتصل بعائلته قبل أقرانه ، ففي السنوات الأولى من عمر الطفل والتي يعيشها بين أفراد عائلته يكون مشبعاً عاطفياً من هذه العائلة ، فكلما ابتسم في وجهه فرد منها أو حمله وضمه إلى صدره أو ربت على رأسه ، يجدها هذا الصغير مؤشرات لحبهم له مما يشعره بأهميته بينهم ، ومما يرفع من معنوياته وتقديره لنفسه ، فكل ما يفعله يسعد هذه العائلة ، والتأثير متبادل .

هذا التقدير لذاته ، يدفعه ويعطيه القدرة على الحب والمشاركة والعطف والتعاون مع افراد عائلته ، فالطفل المعتنى به عاطفياً لديه قدرة كبيرة على الاعتناء بالآخرين ، وهذه تؤسس في السنوات الأولى من عمر الطفل والتدريب على هذه القيم الجميلة تؤهل الطفل ليبدأ علاقات جيدة مع أقرانه . أو هي أساس لعلاقاته المستقبلية فهو لا يختار إلا من يماثله . مما يؤهله لاتخاذ قرارات باختيار الأصدقاء المناسبين ، قرارات لا يسيطر فيها أقرانه عليه .

الأطفال يتعلمون من والديهم ويقلدونهما ، ولهذا انعاش الطفل واشباعه عاطفياً من قبل والديه يدفعه في أي عمر لأن يفعل ما يرضى عنه والداه .

وغالباً ما يتحول هذا الدور بعد السنين الأولى من الوالدين إلى المدرسين بعد أن ينخرط الطفل في التعليم .

تقول دراسة قام بها «كيولاس زل» و«كريستين ونكوست» في واشنطن دي سي ونشرت في عام ١٩٩٤ أن الوالدين اللذين يشاركان في نشاطات مدارس أبنائهم ويتبرعان بالتدريس فيها أو يشتركان في مجالسها يؤثرون في أولادهم أكثر ، أو بوجه أصح يستمر تأثيرهم في أولادهم مدة أطول ، فيحميان أبناءهم من ضغط الأقران وتأثيرهم المباشر .

وبالطبع عندما يصل الأبناء إلى سن المراهقة سيحدث تغيير في العلاقة فمن الصعب أن يظل الطفل تحت جناح والديه ، وقد يحدث وأن يتخلى أو تنحسر بعض المثل التي تعلمها في بيته ، فالشباب لابد أن يثور على بعض المفاهيم التي تعلموها في صغرهم وهذا جزء من نموهم وبلوغهم ودخولهم عالم الرجولة أو الأنوثة الكاملة .

تقول إحدى الأمهات ساخرة : «أتعجب من أمي وأبي كيف ربيا ستة من الأبناء ولم يقتلا بعضنا ، فقد كنا ستة شياطين لا أولاد» كانت تقولها بإعجاب لأنها رزقت باثنين من الأولاد وتحس بأنها مرهقة وأن الحِمْلَ ثقيل عليها .

وتعقب قائلة : «عندما منعني والدي وأنا في سن الثامنة عشرة من الخروج مع صديقاتي غضبت كثيراً وتمنيت أن يكون لي والدان غير والدي ولكنني الآن أحس أنني تعلمت شيئاً ، تعلمت أن أحترم ما يشير علي به الديَّ» ولكن هذا لا

يمنع من أن هناك أصدقاء وأقرانا يؤثرون في بعض الأبناء وسواء في القديم أو في عصرنا الحاضر فالتأثير دائماً يخيفنا ، لأننا لا نعلم ماذا تعلم هذا الصديق من مثل أو قيم في منزله والتي من الممكن أن ينقلها لأبنائنا الذين تعبنا في تعليمهم وتربيتهم .

ويجب أن نعلم أن المراهقين يحتاجون إلى أن نثبت بعض القيم الصلبة القوية في شخصياتهم تقف في وجه تأثير الأصدقاء ووسائل الإعلام المدمرة للقيم والأخلاق .

إحدى الصديقات المهتمة بتربية أبنائها والتي تعطي جل وقتها لهم تحكي لي هذه الحكاية الطريفة ، والتي حدثت مع ابنتها في رمضان الفائت : «تقول عندما قررت ابنتي ذات الاثنتي عشرة سنة الذهاب مع صديقاتها «للقرقيعان» أخذ زوجي «بشته» ليذهب معها ، اندهشت واستنكرت بشدة وهي خجلة من أن تراه صديقاتها معها ، وقالت : «لم يذهب أحد من آباء صديقاتي معنا فكيف تذهب أنت؟ قال لها مطمئناً : سأمشي خلفكم ، لن يحس بي أحد سأقف في نهاية الشارع ، لن يراني أحد ولكني لن أدعك تذهبين وحدك» .

تقول هذه الأم بعد فترة أحسست بعلاقة قوية جميلة بين زوجي وابنتي .

الخلاصة أن أطفالنا يحتاجوننا ويحتاجون توجيهاتنا لهم ، وحبنا ونحن نحتاجهم بالمقابل .

ولن يكون هناك أبناء ضد آباء أو آباء ضد أبناء لو كانت العلاقة بيننا قوية منذ الصغر ، ووداعاً للتأثير السيئ لأصدقاء السوء .

البحث في أغراض الأبناء مرة أخرى...

استكمالاً لما في الصفحات السابقة نصحنا الأم السائلة بألا تتحرج من أن تراقب أبناءها وأن تبحث أحياناً في أغراضهم لتتحاشى وقوعهم في الخطأ والخطر . واليوم نزيدها من تجارب غيرها من الأمهات اللواتي لم يندمن على ما فعلن .

* إحدى الأمهات المطلقات كان موقفها قاسياً وشديداً مع ابنتيها عندما كانتا في سن المراهقة ، وتعترف بأنها لم تأسف يوما على موقفها هذا ، فقد كانت تبحث في جيوب بناتها وحقائبهن وأدراجهن ـ خاصة أنها لم يعجبها بعض من تصاحبهن من بنات ولاحظت عليهن تمرداً من نوع ما ، وكان مبررها أن معرفتها بما يدور في حياة بناتها أعطاها فرصة للمحافظة عليهن قبل فوات الأوان فقد قالت غير معتذرة عن تصرفها «كنت أخاف من وقوعهن في خطر لا يستطعن الخروج منه ، وتسلحي بما أعرفه من خفاياهن وما يعملن من وراء ظهري أعطاني فرصة لتوجيه حواراتي معهن بالوجهة التي أريدها من غير أن يعلمن أن لي معرفة سابقة بما يفعلن» .

* أم أخرى تحتل منصباً علمياً كبيراً تؤيد تدخل الأمهات والآباء لمعرفة أسرار الأبناء من خلال البحث في أغراضهم وتبرر ذلك قائلة : «لابد أن يتنبه أولياء الأمور إلى ما يحدث لأبنائهم وما يفعلونه حتى لو اضطروا إلى التجسس عليهم» كما تقول : «إن هؤلاء أبنائي وما يحدث لهم يخصني وحدي ويؤثر في حياتي وحدي ، ولهذا لابد أن أعرف كل ما يدور في حياتهم فإن لم يخبروني هم أنفسهم فسأبحث بنفسي» .

* تقول أم ثالثة : «تتبعت مفاتيح الإنترنت التي يستخدمها ابني وزرت المواقع التي يزورها كل ليلة ويا هول ما اكتشفت ابني ذو الثالثة عشرة يزور مواقع جنسية» تقول هذه الأم «كانت أمهاتنا في السابق يحذرن إخواننا الأولاد من الذهاب إلى الملاهي الليلية عندما يسافرون وهم يخافون أن يراهم أحد يعرفهم بالقرب من مرقص أو ملهى ليلي ، أما الآن فالملهى في غرف النوم» ، وتقول «كان إخوتي يخبئون بعض المجلات تحت الفراش حتى لا يراهم أبي أو أمي والآن كل ما يخص الجنس موجود على شاشة صغيرة ، أصبح في كل بيت عدة ملاه من غرفة الأب إلى غرف الأبناء والبنات والكل يعلم أن الآخر يستخدم هذه المواقع ويدعي أنه يتحدث في الثقافة والمعلومات العامة مع أصحابه» .

ولكن ماذا فعلت هذه الأم؟

تقول اشتد خوفي على ابني فاستعنت بأحد أقربائي الذي يعمل في المباحث ، طلبت منه أن يزورنا وأن يخبر ابني بأن الموقع الذي يزوره مشتبك بموقع آخر تستخدمه المباحث للقبض على بعض مروجي الأفلام الخلاعية الممنوعة ، وبما أننا أقاربه فهو يحاول أن يجنب ابني بعض المساءلة ، وحتى لا يتورط ابني عليه ألا يزور هذه المواقع وأن يتوقف عن غيره لأن المباحث بتعليمات من الحكومة جادة في القضاء على هذا النوع من الدعارة ، جعلته يكلم ابني على انفراد وكأنني لا أعلم ، وقد نجحت خطتي فقد بدا الخوف واضحاً على ابني بعد هذه الزيارة ولم يجلس بقرب الكمبيوتر لعدة أسابيع ، تتساءل : «ولكن إلى متى تظل خائفة وإلى متى ستنطلي هذه الحيلة على ابنها؟» .

البحث في أغراض الأبناء مرة أخرى
كيف يتحاشى الآباء خطر ما يخفيه الأبناء؟!

الرسالة التي نريد أن تصل إلى جميع الأمهات أن خصوصية الأبناء ليست حقاً مكتسباً لهم ، فلن يعطل البحث في أغراضهم نموهم ولن يفقدهم ثقتهم بأنفسهم ، ثم إن حقوق الأبناء على الآباء تفوق حقوق الآباء على الأبناء ولسبب رئيسي ومهم وهو مسؤولية الآباء عن الأبناء ، فعندما يقع الأبناء في الخطر من يتأثر أولاً؟ الوالدان . ومن ينقذهم أولاً؟ الوالدان . وكيف يتحاشى الآباء هذا الخطر إلا بمعرفة ما يدور في حياة أبنائهم؟

يقول الخبراء «يجب أن يكون هناك حدود للتجسس على الأبناء ، فهم يحتاجون لمن يساعدهم لا من يلومهم ، ولذلك نحن ننصح بالاعتدال وعدم الشك القاتل بكل تصرف يتصرفونه ، وأن لا نقوم بمناسبة وغير مناسبة في البحث في أغراض الأبناء بل يجب أن نبحث عندما نحس أن في حياة الأبناء شيئاً يخفونه أوعندما نشك في بعض تصرفاتهم ، فقد يحميهم ذلك من أشياء كثيرة قد تحدث لهم .

تقول احدى الأمهات : «المشكلة عندي لا تكمن في البحث في أغراض أبنائي ولكنها تكمن في ماذا أفعل أن وجدت شيئاً؟ وكيف أتصرف؟ فنحن عندما نتجسس نجد أشياء ليس من المفروض أن نجدها لأنها غالباً ما تكون مخبأة بطريقة ذكية ، وسيعرف الابن وبسهولة أننا كنا نبحث في أغراضه .

أقول لها «نحن ندعو للانتباه لتصرفات أبنائنا وما يدور خلف أبوابهم المغلقة ، ولكن بذكاء وحذر وليس دائماً فهناك مواقف صعبة وخطرة ، وهناك مواقف يجب أن نتحاشاها ولا نبحث عنها .

فالطفل وهو ينمو يحتاج للخطأ أحياناً ليعرف الصح ، وأحياناً يحتاج أن يتصرف وحده لحل مشاكله من غير تدخل منا ، وهذا جزء من نموه ، ثم أن أشد الآباء حذراً وفطنه لن يستطيع أن يعرف كل شيء في حياة أبنائه ، فهذا من المستحيل ، كما أن بعض الأسرار مكانها القلوب لا يعرفها إلا صاحبها وخالقه .

ولكن الملاحظة الشديدة والذكية قد تكون مفيدة ومجزية أكثر من لعبة المباحث مع الأبناء .

ما يحتاجه الآباء والأمهات هو أن تكون أعينهما وأذانهما دائماً مفتوحتين فكلنا نعرف رائحة السجائر عندما نشمها ، ويستطيع الوالد الذكي من خلال الحديث مع ابنه أن يعرف الكثير عنه وعن فكره واهتماماته وبعض تصرفاته .

وإذا كان هناك إجماع بين أولياء الأمور حول هذا الموضوع فهو إنك كولي أمر إن وجدت طريقة للحفاظ على ابنك من غير أن يقع في سوء فلن تحتاج إلى التجسس عليه .

وانفع وأجدى طريقة هو أن تربطه بربه وبدينه وأن تعلمه أنك إن لم تكن تراه فإن الله يراه .

ثلاث حالات واقعية

في حوار أولادي سمعت ما أذهلني

تقول صاحبتي «كنا في رحلة إلى أمريكا أنا وصديقتي، للعلم صديقتي مطلقة ولها طفلان وأنا كذلك مطلقة ولي طفلان . . كنا قد استأجرنا حافلة صغيراً نجول بها المدينة، وفي طريقنا إلى (أورلاندو) مدينة الملاهي الكبيرة العالمية المشهورة التي يتمنى كل طفل أن يزورها كنا نسوق السيارة من الفندق الذي نسكنه والجو جميل بل رائع والمناظر أجمل وأروع والحياة حلوة . . نسمع أصوات أطفالنا في مؤخرة السيارة يلعبون ونحن نتحدث عن جمال المناظر وعن برنامج رحلتنا الحافل . . والحياة سهلة نتمتع بها إلى الثمالة بما نملك من مال وصحة وفراغ .

إذ بي وأنا في مقدمة السيارة يطرق سمعي ويلفت نظري حوار أولادنا في المؤخرة، سمعت ما أذهلني، أطفال في قمة سعادتهم يلعبون لعبة لا تخطر على بال أحد . . نسوا المناظر الجميلة من حولهم . . نسوا ما كانوا يخططون له في مدينة الملاهي . . نسوا كل ذلك وأخذوا يكونون فيما بينهم عصابة يخططون من خلالها لقتل آبائهم طلبت من صديقتي أن تسكت وتنصت لهم وخفضنا صوت المذياع وسكتنا ليتسنى لنا السماع .

كان أطفالنا في المؤخرة يخططون لكيفية قتل آبائهم من غير أن تكشف جريمتهم . . كانوا يقترحون طريقة القتل هل تكون بالمسدس؟ أم بالسم؟ أم بالطعن؟ وماذا سيقولون بعدها؟ وكيف سيدعون الحزن أمام الناس، ثم يضحكون فيما بينهم . ثم كيف سيستولون على أموالهم وينعمون بها .

محزن محزن محزن ما يحدث للطفولة في هذا العصر . . تظن الأم أنها وفرت كل شيء لأولادها وتكتشف بعد فترة أن شيئا ما لا يزال في داخل الأولاد . . شيء اسمه الأب الذي تركهم وحدهم معها يواجهون الحياة . . مهما وفرت لهم سبل الحياة الكريمة ، مهما اغدقت عليهم من أموال ، مهما سافرت بهم في أرجاء الدنيا الأربع تبقى حقيقة واحدة . . إن الأبناء في حاجة إلى الآباء .

خذوا الحكمة من أفواه الصغار!

نحن نتجه دائماً للكبار في السن نأخذ عنهم الحكمة والتجارب لأننا نعلم أن الخبرة والحياة خير معلم للإنسان ، وأن الحكمة لا يملكها إلا الكبار .

ولكن ماذا لو كانت هذه الدروس من الصغار ، فأحياناً أحسن الدروس نتعلمها من الأطفال الصغا لأن سرائرهم نقية واستفساراتهم مباشرة وقلوبهم صافية مليئة بالحب والبراءة ولأنهم لا يزالون على الفطرة ، لم يدنسهم زيف الحياة من حولهم .

وإليكم بعض ما سمعته من بعض الأمهات وكيف تأثرن بحكمة أبنائهن الصغار وتعلمن منهم . لنعلم أن الدروس التي نتعلمها من الصغار هي أعظم هبة لنا من السماء .

تقول إحدى الأمهات : كنت دائماً أعلم ابنتي ذات السبع سنوات أن تحكم على الناس بشخصهم وبما في داخلهم من طيبة وحب وألا تقيم الناس بمظهرهم فالمظهر الحسن أو الملبس الغالي أو الغني قد يخفي وراءه شخصاً سيئاً والعكس صحيح . وفي ذات يوم كنت أشاهد في التلفزيون برنامجاً ظهرت فيه امرأة بدينة تلبس ملابس مضحكة لا تناسبها فضحكتُ عليها وعلقت على ملبسها ، فما كان من ابنتي إلا أن قالت «الناس بما في داخلهم لا بمظاهرهم . على أية حال هذا ما كنت تعلمينني منذ فترة» استصغرت نفسي وخجلت من ابنتي وفيَ الوقت نفسه شعرت بالفخر بها ، لأنها شجعتني على أن أرى الأشياء التي علمتها لها من خلالها وقد استوعبتها جيداً ، وعاهدت نفسي على ألا أعود مرة أخرى إلى الاستهزاء من غيري وإلا أصبحت منافقة أقول ما لا أعمل .

أما أخرى فتقول : في إحدى الامسيات غضبت على ابنتي ذات الخمس سنوات لمشاغبتها التي لم أعد احتملها فصرخت عليها وبشدة وطلبت منها أن تغرب عن وجهي وتلزم غرفتها لأنني لا أريد أن أراها ولن أسامحها ، بعد ربع ساعة وأنا في المطبخ مازلت في غضبي إذا بها تدخل المطبخ وابتسامتها البريئة تملأ وجهها وفي يدها ورقة كبيرة رسمت عليها قلباً كبيراً وكتبت داخله «سامحيني أنا أحبك كثيراً» عندما رأيت قدرتها على التسامح وعندما رأيت ابتسامتها مما يعني تعاليها على غضبها وغضبي شعرت بأنني صغيرة عندما لم أتمالك نفسي ولم أسيطر على غضبي ولم أقدر عمرها الصغير ، وقلت لنفسي أن ابنتي قطعاً لم تتعلم السيطرة على مشاعرها مني فلم أكن مثلاً ولا قدوة ولكنني سأتعلم منها كيف يكون الصبر والتسامح .

وتقول الثالثة : عندما رزقت بابني الثاني كان يعاني من تخلف عقلي وقصور في وظائف القلب وتوقع الأطباء ألا يعيش طويلاً . ولكن وبعد العملية الثالثة في قلبه وهو في سن الرابعة كان الوضع يبدو سيئاً جداً بالنسبة له ، نصحني الأطباء أن أضعه في دار رعاية طبية خاصة بالمعاقين فذكاؤه أقل من ٥٠٪ ، ولن يستطيع المشي أو القراءة أو الاعتماد على نفسه . من شدة حزني وضعته على كرسيه المتحرك و «الدنيا ضائقة بي وخرجت به إلى حديقة المستشفى ، كان الجو غائماً ومن بين السحب ظهرت الشمس وألقت بضوئها على وجهه فرفع عينيه إلى السماء وابتسم عندما رأى نورها وأحس بدفئها وبالنسيم يداعب شعره» ، فقررت ألا أسمع لنصيحة الأطباء وأن آخذه معي إلى البيت ، الآن بعد أربع سنوات أخرى طفلي يمشي ويلاحق أخوانه ليضحك ويلعب معهم ، ويلبس ملابسه بمستوى أقل ممن هم في سنه ولكنه يقرأ على كل

حـال ، وكثيراً ما يلقي النكات مما يضحكنا جميعاً أحياناً يعجز عن استخدام ذراعه الأيمن كلية لأسباب صحية عارضة لمن هم في مثل حالته ولكن هذه الحالات لا تمنعه من أن يتمتع بحياته .

تقول الأم مستطردة : «قبل أن يولد ابني وقبل أن تحدث لي هذه المعاناة كنت دائماً أفكر في النجاح في العمل والعلاوات التي استحقها وشراء الأشياء التي أحبها والآن أعلم يقينا أن ما يحتاجه الإنسان ليشعر بالسعادة هو شمس مشرقة ونسيم عليل يداعب شعره وصحة جيدة ينعم بها في حياته .

أما أحد الآباء فيقول : «بعد ولادة ابني الأول ذهبت زوجتي به لتزور أهلها ، وبقيت وحيداً في البيت سعيداً فرحاً بخلوتي أشاهد مباراة في كرة القدم » امتدت يدي للمشروب قلت في نفسي كأسا واحدة ثم اتبعتها بأخرى وأخرى وما أن حضرت زوجتي إلا وأنا في وضع مزر لا أحسد عليه ، عندها وأنا غائب العقل أفقت على هاتف داخلي يقول لي ماذا لو حدث لزوجتك أو ابنك مكروه في الطريق واحتاجا إليك ماذا كنت ستفعل وأنت على هذه الحالة البائسة لا فائدة ترجى منك ماذا لو فقدتهما الآن ، مما أصابني بصدمة في نفسي الأمارة بالسوء في هذ الليلة قررت ألا أمس المشروب . . . أبداً فعائلتي أغلى عندي من كل شيء حدث ذلك منذ خمسة عشر عاما ومن يومها لم أذق مشروباً مسكراً وابني الآن في المرحلة الثانوية وأشكره في نفسي كلما رأيته خارجاً أو داخلاً ، فقد اكتشفت هدية قيمة مجزية صالحة خيراً من السُكْر الذي كنت عليه في ذلك الزمن البعيد .

خذ الحكمة من أفواه أطفالك فقد يغيرون حياتك إلى الأحسن .

أثناء القيادة

سبب جوهري لتجنب الحديث مع الأبناء وجهاً لوجه!!

في الأسبوع الفائت بدأنا بالرد على الأم التي كانت تقول أن الأبناء في سن المراهقة بالكاد يتحدثون إلى آبائهم بعد ما كانوا يرهقونهم بالأسئلة والكلام عندما كانوا صغاراً بيَّنا فيما مضى أن الوالدين إن أرادا إخراج الأبناء من دائرة الصمت التي تلفهم عليهم أن يسألوا أنفسهم بعض الأسئلة ثم يجيبون عنها حتى يفعلوا ذلك ، بدأنا بالسؤال الأول هو : «من» يتعرف الأب أو الأم مع من يتعامل وأي أنواع الشخصية يواجه؟ فالتعرف على الشخص يحدد نوع المدخل للحديث معه .

■ نكمل اليوم بالسؤال الثاني وهو لماذا؟

فبينما نحن ننصح الأمهات أو الآباء بالحديث مع أبنائهم عن أشياء كثيرة ومهمة لحياتهم كالمخدرات والأصدقاء والجنس وغيرها من الأمور الخطيرة والمحظورات التي يجب ألا يقعوا بها ، إلا أننا في الوقت نفسه ولخطورة الأمر ننصحهم بأن لا يتحدثوا لأبنائهم بأسلوب الوعظ والمحاضرة وأن لا يحول النقاش والحوار إلى مناظرة وصدام ، بل من الذكاء أن تأتي النصيحة عرضاً والسؤال بعفوية وكأنه ليس مقصوداً لذاته بل جاء عرضاً ، هناك أمور كثيرة يريد الأبناء أن يتحدثوا بها مع أمهاتهم أو آبائهم ، يجب أن يتحسسها الآباء والأمهات ويتحدثوا بها مع أبنائهم بدلاً من أن يستقي الابن أو الابنة معلوماتهما من الأصدقاء .

* أما أين؟ فالحديث وجهاً لوجه ليس بقاعدة ملزمة للوالدين ، فالمواجهة قد تكون مخجلة للابن أو البنت ، وقد ينطلق الابن أو البنت في الحديث عما

يخجل منه إذا كان لا ينظر إلى محدثه ، فلذلك عندما نتحدث لأبنائنا ونحن نقود السيارة مثلاً ، فلدينا سبب جوهري لعدم النظر إليهم الانتباه للطريق أهم من النظر في عين المتحدث إليه ، لذلك ما دام الابن مختبئاً وراء شيء قد يستطيع الحديث عن أموره الحساسة دون أن تلتقي الأعين ونصاب بالخجل ، قد يكون التواصل بالنظر مهما جدا للكبار فنحن لا نحب أن نتحدث لإنسان لا ينظر إلينا مباشرة بينما الصغار عندما يختبئون وراء شيء حتى لو كان وهمياً ينطلقون في الحديث أكثر . ولذلك ننصح بالخروج مع الأبناء إلى الأماكن العامة ، ولا مانع من أن يكون معنا أحد الأصدقاء ، فإن هذا يعطينا حرية في الحديث عن المدرسة ونشاطاتها من غير أن يحس الابن أن الحديث مقصود لذاته ، أو الخروج معه مقصود كذلك ، ولا نهمل التجمعات العائلية على وجبات الطعام فالتجمع مع أفراد العائلة يطلق الألسنة بالحديث .

* أما متى؟ الوقت مهم جداً بل هو كل شيء ، إذا أردت لابنك أن يتحدث بحرية تامة ، انتظري الوقت المناسب ، وليكن مناسباً للابن كما هو مناسب للأم والأب ولذلك يجب أن يكون الأب أو الأم على استعداد في أي وقت من الليل أو النهار ليقوم بدوره ويتمتع بهذا الدور كذلك فالأمومة والأبوة عمل لا وقت له ويستغرق الليل والنهار : لا تقل لابنك بأن الوقت غير مناسب للحديث أو فيما بعد نتحدث ، فقد يغير الابن رأيه في الحديث عما يريد أو يتحدث لأحد غيرك فتفقد فرصة ذهبية للتحدث .

* أما كيف؟ لاحظي نفسك لو انشغلت عن زوجك أو من يهمك أمره وقال لك «أنك مشغولة عني باستمرار ، ولم تعودي تهتمين بي أو لم أعد أراك» قطعاً ستستائين ، أما لو قال لك «إنني أفتقدك فأعمالك كثيرة ومرهقة» عندها

ستسعدين وتشعرين بأنه يقدر تعبك وانشغالك عنه ، بدلاً من أن يلومك عليه ، **فالتعليق الأول قد يثير النزاع لأنك ستحاولين تبرير انشغالك بينما التعليق الثاني قد يدفعك للاعتذار والتأسف وشتان بين الموقفين** . كذلك الأمر مع الأبناء ، فإذا كانوا مشغولين عنك جداً بمدارسهم وناديهم وأصحابهم وتتمنين أن يتوقف أحد منهم ليعطيك قليلاً من وقته قولي له ذلك ، قولي له أنك تفتقدينه وأنك «ولهانة عليه» بدلاً من أن تقولي له «أنك دائماً مشغول ولا أكاد أراك وأصحابك أصبحوا أهم مني لديك» .

فالملاحظات الممزوجة بالعاطفة قد تجعله يتوقف وربما يكتشف أنه يفتقدك كذلك ويبادلك نفس الشعور . وعندما يقرر أن يجلس معك وأن يقضي وقتا معك استثمري هذا الوقت بحكمة ، وقومي معه بنشاط محبب ، اخرجي معه إلى مطعم ، امشي معه في سوق أو متنزه ، فالنشاط المشترك يحدث قربا ويفتح الأبواب والقلوب لحديث ودي بينك وبينه .

اعلمي أن الحديث المشترك أحد أهم الطرق للتواصل مع الأبناء ، وأن هناك طرقا أخرى تساعد على التواصل كالملاحظات المكتوبة كأن تكتبي له ملاحظة تلصقينها على باب غرفته قبل ذهابك إلى العمل تتمنين له التوفيق في الامتحان أو الشفاء من الوعكة ، أو تذكرينه بمناسبة سعيدة .

عندما يشعر ابنك بقربك منه سيفتح قلبه أكثر وكلما احتاجك علم أنك موجودة ومستعدة له وأنك خير من يستمع إليه .

ابني ينتقدني

تقول صديقتي كنت أوصل صديقة ابنتي إلى بيتها بعد أن أخذتهم من النادي الرياضي ، وكانتا تجلسان في السيارة في المقعد الخلفي ، ولم أصدق ما سمعته أذناي ، كانت صاحبة ابنتي تقول لها «**يا ليت أمي رياضية مثل بعض الأمهات**» ردت عليها ابنتي «إذا كانت أمك غير رياضية فماذا أقول أنا عن أمي ؟ فأمي تكره البرد فلا تأخذنا إلى الشالية شتاء» ولا نذهب إلى الشالية كثيراً في الصيف لأن الحر شديد ، لماذا لا تتبناني أمك وأصبح ابنتكم؟ أليس فكرة رائعة؟

تقول الأم صعبت علي نفسي وصعقت من تجني ابنتي علي وتعليقها السخيف فأنا أعتبر نفسي رياضية فأنا أمشي كل يوم ، وللتو دفعت لابنتي الجاحدة مبلغاً من المال لتشترك في ناد رياضي ، فكأنها لطمتني على وجهي عندما تمنت أن تتبناها والدة صاحبتها .

قلت لها إن هذه بداية مرحلة مراهقة مبكرة ، فعندما كانت ابنتك صغيرة وكذلك كل الأبناء كانت تراك شيئاً كبيراً في حياتها ومثلاً أعلى لها ، والآن تنتقدك بلا توقف ، تنتقد كلامك ، وملابسك القديمة ، وتسريحة شعرك الأثرية ، فماذا فعلت لتستحقي كل هذا النقد ، لا شيء سوى أنك هدفاً سهلاً في متناول يد ابنتك فهي لا تستطيع أن تنتقد أمهات الآخرين ، ولكنها تستطيع نقدك ، ولا يعني هذا أنها ستستمر في نقدك للأبد بهذه الطريقة . فالنقد المتجني على الآباء والأمهات يبلغ ذروته عند الأبناء في مرحلة المراهقة ، وتبدأ في التلاشي عندما يتخطون هذه المرحلة . ولكن وفي هذه المرحلة ، مرحلة النقد هذه لابد أن تعملي على الحد من هذا النقد وأن تتعرفي على دوافعهم القوية لذلك .

كثير من الدراسات تشير إلى أن البحث عن أخطاء الآخرين في هذا العمر وحب الشجار والرغبة في الخلوة مرتبطة بالتغيرات الجسدية والجنسية التي تحدث في حياة المراهق بالذات في هذا العمر فينجذب المراهق نحو الأصدقاء لأن ذلك يجعله يشعر بأنه بالغ عاطفياً وبأنه كبر (هذا ما يقوله د . لورنس شتاينبرج ، البروفسور في علم النفس من جامعة تمبل في كتابه «أنت ومراهقك ١٩٩٧») .

يقول د . شتاينبرج : عندما يكون المراهق مع والديه يشعر بما يكبح رغباته فلايستطيع التصرف على سجيته من باب الاحترام أو الخوف كما أنه لا يريد أن يصبح تابعاً وهو برفقة والديه ، فيحاول أن يبعد نفسه عن والديه وإخوته الكبار ، وفي الوقت نفسه هو يحبهم ولا يستطيع الاستغناء عنهم وبين رغبة الانفصال ورغبة البقاء يبدأ المراهق في البحث عن الأخطاء والعيوب .

الأبناء في هذه السن أكثر وضوحاً وقد بدأت حاستهم النقدية تتطور وتنمو ، ولهذا يحتاج الوالداين إلى قوة دفاعية تحميهم من نقد الأبناء ،ولكن لا يجب أن يكون ذلك عذراً لهم وأن نتركهم ينتقدوننا ويقللون من احترامهم لنا ، فهناك فرق أن تقول لك ابنتك : لا أحب فستانك هذا يصيبني بالغثيان أو كما نقول بالعامية «يلوع الكبد» ولهذا يجب أن تكوني حازمة وتقولي لها «هذا رأيك ، أما أنا فإن كلامك أزعجني ولم أتعود على هذه الطريقة في الحديث مع أهلي من قبل ، وما ألبسه يخصني وحدي ويعجبني وحدي ولم أطلب رأيك فيه» .

فالأبناء في هذه السن لا يشعرون أو يتجاهلون أن آباءهم وأمهاتهم لديهم مشاعر تجرح ، ولا يوجد أنسب من هذا الوقت لنعلمهم فيه أننا نملك من المشاعر مثل ما يملكون ولسنا مستعدين لتحمل غثاثاتهم . لا تحاولي أن تغيري من نفسك من أجل أبنائك المراهقين وتلبسين ما يحبون وتعملين كل ما يرغبون منك

فإنك لن ترضيهم أبداً ، ولكن لا مانع من تحقيق الأشياء البسيطة من مثل أن يطلب منك ابنك أن لا تناديه باسم الدلع أو تقبليه أمام أصحابه .

الحقيقة أن الأمر ليس سهلاً ولكن ماذا تفعلين في هذه السن الحرجة؟ يقدم لك بعض الآباء والأمهات هذه النصائح .

لا تدافعي عن نفسك فعندما قال أحد الأبناء لأمه أنك قديمة لا تحبين إلا الأغاني المملة قالت له هذا صحيح فأنا لست ابنت ثمانية عشر ربيعاً لأحب أغنياتك فأنا أحب أغنيات عصري ، فكلما بينت تأثرك من نقد ابنك أحس بضعف شخصك .

الأطفال في هذه السن يقوون شخصياتهم بمحاولة إضعاف شخصيات غيرهم لذلك يكثر عندهم النقد ، فإذا كثر نقدهم لك قابليهم بهدوء وبرود أعصاب فأنت بذلك تدربينهم على كيفية التعامل مع الآخرين .

استخدمي النقد كفرصة للتعليم فقابلية الطفل لتقييم الأشياء ونقدها كما قلنا تنمو في هذه السن ، ولذلك يجب أن تقضي معه وقتاً أطول في النقاش والتعليم والنصح والإرشاد غير المباشر ، فإذا قال لك ابنك أن بيتكم غير جميل أو غير مناسب فهذه فرصة لتعليمه حدود إمكانياتكم وحمد الله على ما أعطاه لكم ولم يعطه لغيركم .

لا تخفي مشاعرك فإذا أهانك كلام ابنك وبينت له استياءك منه فهذه مناسبة يتعلم من خلالها كيف يحترمك ويقدر شخصك فلا يعاود الخطأ مرة أخرى .

واعلمي أنك لست وحدك التي تعاني من نقد الأبناء فمعظم الآباء والأمهات يعانون وبنفس الطريقة .

ثم تذكري أن هذه مرحلة من مراحل نمو الأبناء وبأنها ستمر وستنسى .

التحدث مع الابناء

من السـهل أن ننصح بالتـحـدث إلى الأبناء ، لأن الحـديث مـعـهم ضـرورة كالأكل والشرب ، ولكن كيف تقنع الوالدين بالحديث إلى أبنائهـما؟ سيقـولان نحن نتحدث لهم طوال النهارو ولكننا لو حسبنا الدقائق التي نتحدث فيها للأبناء لوجدناها لا تتعدى القليل في كل النهار .

الأبحاث العلمية تقول إن الآباء يتحدثون لأبنائهم بمعدل ثماني دقائق في اليوم . . فليعد كل أب أو أم بذاكرته إلى أمس أو حتى اليوم ويحسب الدقائق التي جلس فيها مع ابنه أو ابنته وتحدث إليهم فيها بصدق وإحساس .

وبالنسبة لنا ولعصرنا نحن نتبادل الاحاديث دائماً على عجالة وما نسميه حديثاً ما هو إلا تعليمات أو أوامر نلقيها عليهم ونحن في طريقنا إلى الخروج من مثل «اذهب إلى الطبيب ، اعمل الواجب ، لا تسهر ، نم ، كل ، ادرس» إلخ .

نحن في أغلب الأيام نتحدث لهم ولكن لا نتحدث معهم . أما التواصل الحقيقي الذي نعنيه فهو الذي يشمل الطرفين ، عندما نستمع أكثر مما نتكلم ، عندما نأخذ وجهة نظرهم ، وعندما نتبادل معهم الأفكار .

قد نختلف معهم إلى ما لا نهاية . . عندما نعيد ونزيد وندور حول نفس النقطة أو عندما نحس أنهم لا يستمعون لنا أو أنهم يحسون أننا لا نستمع لهم .

عندما ندرك ذلك يجب أن نعاود النظر في طريقة حديثنا معهم ، لهذا نحتاج أن نتعلم مهارات التواصل ومهما أحسسنا بأننا وصلنا معهم إلى طريق مسدود إلا أن هناك طرقاً اخرى يجب أن نتعلمها ، أولها أن نقطع النقاش الذي لا

طائل منه ونريح ونستريح قليلاً لنعاود الحديث معهم مرة أخرى محاولين تغيير طريقة الحديث .

قد تبدو عملية تغيير الطريقة التي نتحدث بها إلى الأبناء صعبة وشاقة وقد ييأس الإنسان من النقاش والجدال في موضوع معين مع أولاده ويترك الأمر المختلف عليه للظروف أو للزمن الذي يحل المشاكل ، لأن النقاش والجدال يؤديان إلى استمرار الخلافات وإلى العداء بين الطرفين . إذا توقفنا عند هذا الحد وتركنا الأمور للظروف تسيّرها فقد يزداد فشلنا معهم ، وقد يبتعدون عنا ، أما إذا اتخذنا موقفا محدداً معهم مهما كان قاسياًوصعباً فقد تكون لدينا فرصة إصلاح الأمور وتوجيهها لما نريد وكما نريد إن كانت صحيحة .

نعود لموضوع التواصل كما قلنا من السهل أن نطلب من أحد من الناس أن يتحدث لأبنائه ، ولكن كيف يحدث ذلك؟ أو كيف نتحدث معهم؟

الحقيقة أن عملية التواصل ليست فنا نولد به ونتقنه ولكنه مهارة نتعلمها ونكتسبها .

ونصدم عندمت نكتشف أننا لم تتح لنا فرص لتعلم واكتساب هذه المهارة ، وكيف نتواصل بثقة وبيسر ومهارة مع غيرنا ناهيك عن أبنائنا .

كما أنها مهارة تحتاج إلى ممارسة .

ما هو المهم في عملية التواصل؟

ليس المهم أن تجعل أبناءك يستمعون إليك ولكن المهم أن تكون عملية متبادلة يشترك فيها الطرفان . القاعدة تقول : إذا أردت أن يستمع إليك الناس ،

لابد أن تستمع لهم ، كثير من الناس يعتقدون أنهم عندما يتحدثون ويشرحون من طرف واحد يعتقدون أنهم بذلك يقنعون الناس بوجهة نظرهم .

وبهذا ينصرف الناس عمن يتحدث ولا يسمع ، كما يعتقد بعض الناس بأنهم لو اعطوا فرصة للطرف الآخر لأن يتحدث فإنه سيتغلب عليهم في النقاش .

التواصل لا يعني الأخذ بوجهة نظر من طرف واحد ولكنها تقود إلى التفاوض وتبادل الرأي ، حيث كل يبدي وجهة نظره ويدلي بدلوه ، ويصل الجميع إلى حل مشترك يرضي إلى حد ما جميع الأطراف ، قد لا تصل كوالد أو كأم إلى ما تريد ولكن قد تحصل على جزء مما تريد ويحصل ابنك على جزء مما يريد ، فيشجع هذا الأمر إلى مزيد من التواصل والتوصل لحل كثير من المشاكل المعلقة بين الآباء والأبناء .

وإلى مزيد من التواصل والحوار .

ابني العزيز

نسمع ونقرأ ونشاهد على شاشات التلفزيون كل دقيقة وكل ساعة وكل يوم وليلة من يقول لنا «حاوروا أبناءكم ، تكلموا مع أبنائكم ، افتحوا أبواب الحوار المغلقة بينكم وبينهم» وسنظل نسمع ذلك إلى ما لا نهاية .

وسائل الإعلام تتهم الآباء بأنهم لا يتحدثون لأبنائهم ، إلى أن ظهرت لنا أخيراً «مؤسسة الرئيس الأمريكي كلينتون» والتي تدعو من خلال برامج إذاعية وتلفزيونية وصحفية الآباء والأمهات إلى مناقشة الأبناء في القضايا الهامة مثل المخدرات والجنس والعنف ، ونظرتهم في هذا الأمر تقوم على : إذا تحدثنا مع أبنائنا عن هذه الأمور سيتحسن المجتمع وسنحمي الأبناء من الوقوع في الخطأ . لوقاية المجتمع من الدمار .

ولكن في معظم المحاضرات التي نلقيها عن فن الحوار مع الأبناء تواجهنا مشكلة أن معظم الآباء والأمهات لا يجيدون الحديث مع أبنائهم ناهيك عن فن الحوار ، يقولون نحن نصاب بالهلع لو طلب منا أن نتكلم في جمع من الناس ، فماذا سيحدث لنا لو كان هذا الجمع هم أبناؤنا وفي داخل بيوتنا؟

فجميع أو معظم الآباء يعترف بأنه عندما يحاول الحديث في أمور مهمة مع أبنائه إما أن يعجز أو يتلعثم ، وكانوا يقولون : إنه من الأسهل لهم أن ينصحوا ويعزروا ويلوموا ويهددوا ويتوعدوا من أن يتحدثوا أو يتحاوروا .

كنت دائماً أقول لهؤلاء إذا كنتم لا تستطيعون التحاور مع أبنائكم مشافهة استخدموا الورقة والقلم ، لقد وجدت أسهل طريقة وأكثر تأثيراً للوصول إلى الأبناء هو أن يضع الآباء مشاعرهم وما يريدونه من أبنائهم على الورق .

جربوا هذه الطريقة ، اكتبوا رسالة تخيرون طفلكم كم هو مهم في حياتكم اكتبوا : عزيزي فلان نحن لا نقول لك ذلك دائماً ولكننا نحس دائماً بأنك أنت شمس حياتنا وقمرها ، لقد أدخلت السعادة على قلوبنا بمجيئك إلى هذه الدنيا؟ احياناً نتمنى أن نضمك ونحضنك كما كنا نفعل حين كنت صغيراً ، نتمنى أن تنام بيننا كما كنت تفعل صغيراً ، أحياناً نسهر ومحور حديثنا هو أنت ، نتذكر مقالبك الصغيرة وأخطاءك في الكلام وأول يوم مشيت فيه ونضحك من قلوبنا وندعو الله أن يحفظك لنا» .

ابني خجول جداً

صاحبتي حزينة وفي الوقت نفسه مستاءة لأن ابنها وابنتها كما تقول خجولان . . . مدرستهما تقول : قليلاً ما يتحدثان في المدرسة ، وإن طُرحت عليهما سؤالاً لا يجيبان ـ مع أنهما لا ينقصهما الذكاء ـ وإذا سلم عليهما أحد أخفضا رأسيهما وأطرقا لا يحيران جوابا . وإذا عاتبتهما أمام أحد احمرت خدودهما ، وإذا زارت معهما أحداً لا يتحركان من جنبها كل يمسك بطرف من ثوبها حتى كرهت الخروج معهما ، وإذا زارهما أحد لا يلعبان معه يجلسان يشاهدانه وهو يلعب بألعابهما .

قلت لها كل أب وأم يقلقان على أبنائهم ، ولكن آباء الأطفال الخجولين همهم أكبر ومعاناتهم اكثر وقلقهم أشد . . وكله مبرر . . لماذا؟ لأنهم يخافون أن يؤخر الخجل أبناءهم دراسياً وعملياً واجتماعياً .

وهؤلاء الأطفال يحتاجون منا الصبر والأناة وأن لا نعيرهم ولا نوبخهم وأن لا نتحدث عن خجلهم أمامهم . وهم يحتاجون منا أن نعطيهم كثيراً من الثقة ، لأنك قد تكونين من غير قصد توجهينهم دائماً لما يفعلون ، فكلما هممت بالخروج معهم بدأت التوجيهات والتعليقات والنصائح المملة والموحية في نفس الوقت . «لا تجلس بجانبي صامتاً» «العب مع الأطفال الآخرين» «إذا سلم عليك أحد رد عليه السلام من غير تلعثم» وهكذا فأنت دائماً الموجهة لما يفعله ولما يقوله ابنك أو ابنتك ، والأخطر من ذلك أن يكون بقية أبنائك لا يعانون من هذه المشكلة فتعتبرين هدوءهما نعمة من الله بالنسبة للبقية وتهملين مشاعر خجلهما .

وإليكم أيها الوالدان بعض التوجيهات من بعض المختصين والتي تساعد الطفل الخجول وتخرجه من عالم الخجل الذي يعيش فيه :

ـ استمعا بحب لما يقولون : الآباء معظمهم يجيدون الحديث فينصحون ويوجهون وأحياناً يحاضرون عندما تدعو الحاجة ، ولكنهم لا يجيدون مهارة الاستماع لأنهم لا يستخدمونها ، ولذلك قبل البدء بأي علاج مع الأبناء الخجولين يجب أن نطور ونرعى مهارات استماعنا كآباء لأن الاستماع باهتمام يدل على الحب .

ـ تحدثوا كأبوين لهم فهم لا يخلجون منكم ، ولكن اتبعوا هذه المبادئ :

ـ لا يكن حديثكم معهم نقداً لهم أو تذكيراً أو تحقيقاً ، وليكن حديثكم معهم نقاشاً كأن تسألونهم : كيف كان يومهم في المدرسة؟

ـ ليكن حديثكم معهم نابعاً من اهتمام مشترك كأن يكون حديثاً في الرياضة أو في أحد برامجهم التلفزيونية المفضلة أو في هواية مشتركة بينكم .

عندما تتحدثان لابنكما الخجول كونا معه وحدكما من غير أن يقاطعكما أحد أو يشتت انتباهكما عنه ، الهدف أن تقضيا معه بعضا من الوقت يومياً تتحدثان عن شيء مشترك تحبانه ، وكذلك أن ينطلق في الحديث والتعبير عما بداخله بحرية وستتعجبان كيف يحسّن هذا التدريب علاقتكما .

ـ قوما بعمل مشترك معه تحبانه سواء كان لعباً في حديقة المنزل أو التجول في السوق ، أو لعبة تركيب في البيت ، انزلا معه إلى مستواه كطفل اجعلاه يضحك ويستمتع باللعب . عندما تلعبان معها أو معه في دميتها أو لعبته ستكتشفان كثيراً من شخصية الطفل ما يخجله وما يدفعه لهذا التصرف

فسيسقط الطفل كل ما بداخله أثناء اللعب . واللعب يحل كثيراً من مشاكل الخجل .

ـ إذا كان خجل الأبناء قويا ومعوقاً لتطورهم الاجتماعي ما يحتاجونه قبل كل شيء وهو الحب والقرب ضموهم بقوة إلى صدوركم ، دعوهم يجلسون في حضنكم أشعروهم بالعطف وأغمروهم بالحب .

ـ كم يكشف الرسم عن شخصية الرسام ، لاحظوهم وهم يرسمون ، أين يضع نفسه في اللوحة؟ أين يقف من الآخرين؟ إذا كان بعيداً جداً عن الجماعة فهناك جرس خطر يدق يجب أن تسمعوه ، تحدثوا معه عما رسم ، ماذا يحدث في اللوحة؟ وستكتشفون أشياء كثيرة لم تكونوا تعرفونها عنهم ، قد تتعرفون على عالمه وكيف ينظر إلى نفسه في هذا العالم .

ـ تحدثوا إليه يومياً واسألوه أسئلة مفتوحة لا يكون جوابها نعم أو لا من مثل «هل استمتعت في المدرسة؟» أو «هل لعبت مع الأطفال؟» أو «هل أكلت فطورك؟» ولتكن اسئلتكم مفتوحة من مثل «كيف كان يومك في المدرسة؟» «ماذا قالت المعلمة عن واجبك المدرسي؟» «ما رأيك بما حدث اليوم؟» وهكذا . . . لأن الهدف هو أن تكتشفوا أسباب خجله ، ولذلك عندما تتحدثون معه عن يومه المدرسي استمعا للتفاصيل الدقيقة لا خلاصة الكلام فالهدف هو الوصول إلى العواطف والدوافع التي تؤدي إلى الخجل .

ولا يجب الحكم عليه كأن تقولوا له أنت مخطئ لو عملت كذا لكان كذا ولأنه حساس جداً فيجب أن يعامل بحذر ، فالاستماع له واللعب معه وملاحظة رسوماته وكتاباته كلها تعطي الوالدين فرصة لمعرفة أسباب خجل ابنهما أو

ابنتهما لتأتي بعدها الخطوة التالية وهي الوقوف معه على كل سبب من أسباب خجله على حده ومحاولة علاجه بالتدريج .

فمثلاً إن قالت له الأم : سلم على صاحبتي أن أتت لزيارتنا وقال أنه يخجل من ذلك ، مثلي معه الدور ، قولي له تخيلني في مكان صاحبتي تعال وسلم علي ، ماذا ستقول؟ طبعاً ستقول السلام عليكم ، هيا قل لي السلام عليكم ! أرأيت كم هي سهلة قولة السلام عليكم؟ وهكذا لكل موقف سيناريو معين تعودينه عليه ، وإذا طبقه في المرة الأولى فمن السهل عليه أن يطبقه في مواقف أخرى .

وليعلم الوالدان أن الطفل الخجول يمتلك نعمة لا يمتلكها غيره من الأطفال العاديين وهي أنه ملاحظ جيد للأحداث من حوله بالرغم من أنه لا يشارك بقوة في الحديث ولكن القليل الذي يقوله مهم جداً لأنه نتاج ملاحظة دقيقة وقوية للأحداث .

ثم إنه لا يصادق أحداً بسهولة ولكن عندما ينفتح لطفل آخر ويصادقه فهي صداقة دائمة .

كما أن الأطفال الخجولين لديهم ولاء وتشبث بما يحبون ويقدرون الصداقة ويضحون كثيراً في سبيلها .

وبمساعدة أبوين متفهمين محبين يكبر الخجول ويحقق نجاحاً كبيراً في حياته .

ليلة العمر وقلق الأمهات على بناتهن

تشتكي إحداهن قائلة : «منذ أكثر من عدة أشهر وأنا أحضّر لزواج ابنتي وباق على حفل زواجها ثلاثة أشهر ، وقد جفاني النوم وكلما قرب موعد زواجها ازداد قلقي وكأن كل الأمور لن تجري كما أرتب لها وأخطط ، ولدي هواجس بأن شيئاً ما سيحدث ويفسد على ابنتي ليلة عمرها ، أنا معها فقد خسرت الكثير من الاموال في الاعداد لحفلها» .

قلت لها : «من المفروض أن الأمهات ينتظرن حفلات زواج بناتهن بفارغ الصبر ، وينظرن دائماً للجانب المشرق من الأمر ، ويكون مصدر قلقهن أن هذا شيء لا يحدث إلا مرة واحدة في العمر لكثير من البنات ويردن لها أن تكون ناجحة ، ومن المحزن أن لا نستمتع بالإعداد لهذه الليلة ، ونقلق بهذه الشدة كقلق الشاكية» .

نحن لا ندعو بأن الأمهات بأن لا يقلقن في هذه الليلة فكل امرأة تصاب بالقلق حتى لو كان لوليمة أو سفر ، ولكن لخصوصية هذه الليلة نحن نتفهم نوع القلق الذي تعاني منه أي أم لأن القلق لايتساوى بين وليمة صغيرة ووليمة كبيرة فما بالنا بحفلة زفاف؟ واحياناً قلق قليل يفيد لأنه يؤدي إلى إتقان العمل ، لكن أن يشلنا القلق ويذهب النوم عنا ويلازمنا ملازمة فهذا ما يطلق عليه «القلق المرضي» فالشاكية ستستمر في قلقها لثلاثة أشهر قادمة . . . وتخيلوا معي ثلاثة أشهر من القلق النفسي اعتقد أنها لن تستمتع بالليلة الكبيرة حين يحين موعد زواج ابنتها والتي تنتظرها بفارغ الصبر وتقلق من أجلها .

جاءتني لتقولي لي «أنا أعلم أنني لن أتوقف عن القلق ، ولكن حدثيني بشيء يقلل من قلقي ولو لفترة قصيرة من الزمن» .

قلت لها : «اسألي نفسك ما أسوأ شيء قد يحدث في هذه الليلة؟ هذا السؤال سيجعلك تضعين بدائل لكل مشكلة ستتوقعين أنها ستحدث ، ما عدا لو حدثت حالة وفاة في العائلة تمنع الزواج كلية أو تؤجله لفترة من الزمن لا سمح الله .

ثم قدري أحداثاً واقعية لا خيالية مثلاً توقعي أن لا تحضر أم العريس أو إحدى قريباته أو قريباتك ، ولكن لا تتوقعي أن لا يحضر العريس نفسه ! أو توقعي أن تنطفئ الأنوار في القاعة أو يتوقف التكييف المركزي ، ولكن لا تتوقعي أنه لا يمكن إصلاحها بعد دقائق وأن الحفلة ستلغى تبعاً لذلك . ثم حاولي أن تقتطعي جزءاً من وقتك قبل النوم تمارسين فيه رياضة المشي أو المساج أو تستمعين شريطاً للاسترخاء أو تأخذين حماماً دافئاً ، ثم تسبحين الله وتصلين على النبي وتقرئين شيئاً من القرآن يخفف عنك التوتر والقلق .

تخيلي زفاف ابنتك الأخرى أو ابنك أو إحدى قريباتك وكيف سارت الأمور بسهولة ويسر وكيف استمتعت بها ولم يحدث شيء يكدر صفوها .

وأن لم تستطيعي التخفيف من قلقك اكتبي قائمة بالأشياء التي تقلقك تذكرك بماذا ستعملين وبالمواعيد التي ستذهبين إليها ، وبأهم الأشياء المطلوبة منك .

والأهم من كل ما سبق اعلمي أن زواج ابنتك مسألة خاصة تخص عائلتك فقط فلا تفعلي ما يسر الناس ويرهقك ، اعلمي ما تستطيعين واستمتعي بالليلة ، ولا تكن ليلتك هذه للناس اجعليها لك ولابنتك وأهلك ، يكفي أن تستمتعي بهذه الليلة وما يقوله الناس لا أهمية له ، فقد انتقدوا حفلات زفاف الملوك والعظماء ، فماذا سيؤثر رأيهم عليك أو على ابنتك وأخيراً ادعي لها بالتوفيق ولا تقلقيها معك فهي محتاجة لكل نضارتها ليوم زفافها .

كيف نربط الطفل بعائلته؟!

سألتني إحداهن في إحدى المحاضرات قائلة كمقدمة لحديثها إن زوجة أخيها لاتحب أن يزورنا أبناؤها بينما تدفعهم دفعاً لزيارة أهلها وأقاربها ، مما يحزنني ويحزن والديَّ .

ولا أريد أن أكون مثلها ولكنني أعترف بأن زياراتي مع أبنائي لأهلي أكثر من زياراتي معهم لأهل زوجي ولا أريد أن أقع في المحظور . . . فكيف أجعل أو أربط أطفالي بعائلتهم كلها حتى البعيدين منهم خاصة أنني في كل مرة ألتقي بأحد أو إحدى أقاربي في الأماكن العامة على أن أشرح لأبنائي صلة القرابة التي تربطنا بها أو به ومع ذلك لا يستوعبون .

قلت لها : إن هذا أمر يجب أن نبدأ به منذ الطفولة المبكرة بالأخص عندما يبلغ الطفل الثالثة من العمر حين يميز الناس من حوله وعلاقاته بهم ، فعندما يكون الطفل صغيراً ، يكون الأقارب من حوله من مثل الجدة والجد والأعمام والأخوال كلهم أسماء فقط مجردة بالنسبة له ليست مدركات أما في سن الثالثة فيستطيع الأطفال أن يربطوا الأسماء بمحسوساتها ومدركاتها من مثل «جدتي هي أم أمي» خالي هو «أخو أمي» وهذا ماتؤكد عليه الدكتورة «مايزر والتر» المختصة بنمو الأطفال .

إن العلاقات القوية بالعائلة الممتدة تعطي الطفل إحساساً بالانتماء ، ومعرفة الطفل لعائلته الكبيرة تسعده .

في السن الصغيرة يبدأ الطفل التعرف على أهمية الأشخاص الآخرين في حياته ولأهمية هذا الأمر بالنسبة لنا كأهل لابد أن نتعرف الطرق التي تساعد أطفالنا في التعرف على أهلهم والارتباط بعائلاتهم .

* وأولى هذه الطرق الزيارات المتقاربة في المناسبات الدينية والاجتماعية مثل الأعياد وحفلات الزواج وأعياد الميلاد هذه المناسبات هي التي تبقى ذكراها في أذهان الصغار عندما يكبرون .

* الطفل سريع النسيان فغالباً هو ينسى معظم ما فعله في مدرسته صباحاً ، ناهيك عن تذكر عم أو خال أو قريب لا يراه إلا في المناسبات البعيدة .

أذهان الأطفال تحتاج في هذا العمر دائماً إلى تغذية راجعة ، فالحديث عن الأقارب ومطالعة صورهم وتذكر المناسبات التي جمعتهم معهم تجعل القريب دائماً قريباً من ذهن الطفل ، فلذلك يجب أن نتحدث إليهم في التليفون أمام الطفل ، ونسرد لهم حكايات حصلت لنا معهم عندما كنا صغاراً أو كباراً فالأطفال يحبون القصص والحكايات .

* أحسن طريقة للتعرف على الأقارب هو أن يكون بينهم تواصل جسدي ، شجعي ابنك أن يسلم بيده على قريبه مع ذكر اسم القريب له قولي له «سلم على عمك عادل» أو «خالك صلاح» ، هكذا بالاسم وصلة القرابة بينهم ، ليجلس بجانبهم شجعيه للتحدث إليهم واطلبي منهم أن يتحدثوا إليه أو يسألوه عن شيء .

* عرفيه على أقاربه بالتسلسل حتى يصل إلى جذوره بادئة باسمه الثلاثي ثم تسلسلي معه إلى جده الأكبر .

* ارسمي معه شجرة للعائلة ، اجلسي معه وبيِّني له صلة القرابة بين الجميع في هذه الشجرة ، ضعي له في هذه الشجرة أسماء جده وجدته لأبيه ثم لأمه ثم أعمامه وأخواله وعماته وخالاته وأبنائهم ليعرف موقعهم وموقعه هو من بين هذا الجمع .

* علميه أين يسكنون وإن استطعت أين يعملون وإلى أي المدارس يذهبون ومن هو المشهور منهم والمميز ، من هو المريض ومن هو المحتاج . . . إلخ .

أما التي تحب أن تقطع صلاة أبنائها بعائلة زوجها وتربطهم بعائلتها .

نقول لها لتتذكر حديث الرسول ﷺ بأن الرحم معلقة بعرش الرحمن ومن وصلها وصله ومن قطعها قطعه .

والأيام دول بين الناس وما يزرعه الإنسان اليوم يحصده غداً . فستجد من يحرمها من أبنائها وأحفادها ، وستكون سبباً في عدم انتماء أبنائها لعائلة مما يفقدهم الكثير في مستقبل أيامهم .

علموا أبناءكم الشكر

استكمالاً لحديثنا السابق ومن وحي أحاديث العيد التي دارت بين أمهات قابلتهن في زيارة ناقشتني عن مقالة سبق لي كتابتها قائلة أنت تتهمين الكبار بعدم الذوق لأنهم لا يشكرون من يعمل معهم معروفاً فماذا ستقولين عن أبنائنا الصغار الذين نقضي معهم يوماً كاملاً نرفه عنهم ونسعدهم ونشتري لهم وإذا رفضنا في ذلك اليوم طلباً واحداً ، غضبوا واتهمونا بأننا لم نعطهم شيئاً . قلت لها هذه شكوى أزلية أصبحت عادية أسمعها كل يوم من أمهات وآباء يتحسرون على أنفسهم ويقولون : نعطي أبناءنا كل شيء ولا يهمهم ذلك وكأنه حقهم المكتسب ، بل يعيروننا بآباء وأمهات أصحابهم الذين لا يردون لهم طلباً .

قلت لها نحن كأولياء أمور نحب أن يقدر أبناؤنا ما نقوم به نحوهم ونحب أن يكونوا ممتنين لنا وأن يظهروا هذا الامتنان .

وننسى أن الإحساس بالامتنان لا يأتي هكذا من غير تدريب لأنه من واجبنا أن نساعد أطفالنا على تعلم هذا الخُلُق .

وعلى الرغم من أن الأطفال في طفولتهم يتمركزون حول ذواتهم وحاجاتهم ، إلا أنهم عندما يصلون السنتين من عمرهم يعرفون ويفهمون بأن الأخذ والعطاء جزء من التعامل في هذا الكون .

فعندما نعلم أبناءنا كيف يشعرون بالامتنان لغيرهم نحن نعلمهم مشاركة هذا الغير المشاعر والأحاسيس .

فالشعور مع الغير والامتنان للغير شعور صحي وجيد وهام لتطور الطفل ودخوله عالم الكبار .

كذلك عندما يتعلم الطفل مشاركة غيره وتقديره يكون مرتبطاً بوالديه أكثر من غيره لأنهما أول من يعطيه أي شيء .

فتعلم الطفل الامتنان لغيره مهارة يمكن التدريب عليها ويشبهها علماء النفس كمن يضع نقوده في بنك يجدها متى ما احتاجها .

وحتى طفل الرابعة إذا تعلم كيف يقدر ما يقدمه له والده فإنه سيستدعي هذا الشعور من ذاكرته ليتخطى أي سوء فهم يقع بينه وبين أحد والديه في المستقبل .

السؤال الملح هو : لماذا لا يظهر الأطفال تقديرهم لما يقدمه لهم والديهم؟

ـ الجواب : أنه في أيامنا هذه فإن الطفل العادي يظن ويعتقد أنه يستحق أن يحصل على كل شيء ، وخلال الساعات الطويلة التي يقضيها أمام التلفزيون يتعلم صوراً كلها لا تنمي لديه الإحساس بالعرفان بجميل الآخرين عليه . فعلاوة على ما يراه من ألعاب جديدة تعرض عليه ليل نهار لا حصر لها ولا عد ، فإنه في نفس الوقت يتلقى من خلالها رسائل وإشارات بأن هذه الأشياء الجميلة من حقه ويستطيع الحصول عليها بسهولة ويسر فقط اتصل بالرقم الفلاني وتصلك مع المندوب ولا يهم من يدفع الفاتورة .

الرسائل التي تصل إلى ذهن الطفل من خلال الإعلانات الموجهة له تجعله يشعر بأنه هو مركز كل شيء ، وبأنه يجب أن يكون محور اهتمام وما هو أكثر من ذلك وأكبر أن الطفل العادي لا يقدر ولا يدرك كم يتعب والداه لتأمين الضرورات والكماليات له .

في السابق كان الطفل يذهب مع والده في فراغه إلى مكان عمله وإن كان دكاناً أو مزرعة أو مؤسسة صغيرة فيرى والده يعمل ويكدح . ويتعب أما الآن فلا يرى الأبناء آباءهم وهم يشقون ويتعبون ليوفروا لهم الحياة الكريمة .

ولذلك لا نندهش عندما لا يربطون بين تعبنا وبين ما يعتقدون أنهم يستحقون الحصول عليه من هذا التعب ، لأنهم لم يرونا نتعب .

علّموا أبناءكم الشكر

لنعلم أبناءنا كيف يقدرون من يقدم لهم معروفاً ويشكرونه عليه ولنبدأ من الآن وهم صغار ، وبأيدينا نستطيع أن نغير كثيراً ، وإليك ما تستطيعين عمله أيتها الأم وما تستطيع عمله أيهاالأب لطفلك حتى يتعلم تقدير الآخرين والامتنان لمن يعمل له شيئاً أو يقدم له خدمة .

أولاً : لابد أن تتوقع كأب أن يقدر ابنك جهودك وأن يشكرك عليها ، فإذا أهملت هذا الجانب وقدمت خدمة لطفلك ولم يشكرك عليها ورضيت بالأمر فلا تتوقع أن يدرك ذلك ويشكرك عندما يكبر .

ولك أن تبدأ وعمر ابنك سنتان بتشجيعه وبلطف أن يقول : «من فضلك» عندما يطلب منك شيئاً أو «لو سمحت» أو يقول «شكراً» أو «جزاك الله خيراً» عندما تقدم له شيئاً ، وشجعه على أن يربط بين الفعل الطيب والكلمات المناسبة له فعندما يحضر الأب شيئاً لابد أن تنبه الطفل لذلك ولنقل له : «أن أباك أحضر لنا هذا الشيء ، أو أحضر لك شيئاً مخصوصاً فاشكره على ذلك» ، أو ليقل الأب لابنه : إذا أردت أن تطلب من أمك شيئاً فاطلبه بلطف وقل لها «لو سمحت» أو «من فضلك» هذه الكلمات البسيطة لا تعلم فقط آداب الطلب ، لكنها تعلمنا كيف نثمن ونقدر الآخرين .

ثانياً : لا تمل من تذكير أطفالك بذلك ولا تهمل ذلك أبداً ، فإذا ساعدتهم في عمل الواجب المدرسي أو في عمل وسيلة للمدرسة يجب أن تتوقع منهم أن يشكروك ، وإن لم يفعلوا ذكرهم بالوقت الذي ضيعته في مساعدتهم ، وإذ شكرك ابنك لصنيع عملته له لابد أن تشعره بأنك تقدر

شكره لك وقل لـه على الرحب ، والسعة وأنا مسرور لأنك شكرتني ولا تقل له ، «لا شكر على واجب» .

ثالثاً : أظهر أنت الامتنان فيتعمله ابنك .

بما أن الأطفال مقلدون فإذا أنت أظهرت تقديرك للآخرين فسيقلدونك ، فإذا شكرت الأم أو عامل الجامعية أو خادم المنزل ، وإذا زدت في ذلك دعاء له ، كل ذلك سيبقى في ضمير الطفل ووجدانه وسيستدعيه عندما يكبر ليمارسه .

رابعاً : يمكنك شكر طفلك نفسه عندما يعمل واجبه المدرسي أو ينظف ويرتب غرفته ، أو يبقى هادئاً لفترة لم يزعجكم ، يمكنك شكره ومدحه عندما يساعد أخاه أو أخته ، وعندما يلعب معهما بهدوء ومن غير إزعاج .

فعندما يلاحظ الأب أوالأم أي تصرف حسن يصدر عن أبنائهما فإن ذلك أنسب وقت وأنسب طريقة لتعليم الأبناء الشكر على الأشياء . قد لا يحس الطفل أنه تصرف تصرفاً حسناً ، هنا يجب أن تنبهه إلى تصرفه الجيد الذي قام به ، قل له : «لقد استمتعت معك اليوم في السوق فقد كنت مؤدباً ولطيفاً ولم تزعجني ، أو لم تتعارك مع أختك شكراً على هذا الوقت اللطيف الذي قضيته معك من غير أن تزعجني» .

خامساً : عندما يطلب الابن من أمه كأساً من الماء وهو يشاهد التلفزيون وتحضره له غالباً ما يأخذه من غير أن يلتفت إليها ، ما يجب عمله هو ألا تقدم له ما يريد إلا إذا طلبه منها بأدب وشكرها بعد ذلك على صنيعها .

سادساً : ولا تنسوا تعاليم الدين والتي يجب أن ينهل منها الأبناء في كل

مناسبة ليتعلموا شكر الله وحمده من مثل تعويدهم حمد الله بعد الأكل ، والأدعية المأثورة عن الرسول ﷺ والتي تحث على الحمد والشكر .

طريق الشكر والامتنان طريق يحتاجه أطفالنا ليحسوا بالرضا في حياتهم ولتحسين علاقاتهم بالآخرين ، وحتى لا نتذمر عندما لا يقدرنا الآخرون .

وحقاً من لا يشكر الناس لا يشكر الله .

وقفوهم إنهم مسؤولون

في الظهر :

في قصة غريبة تقول إحداهن تغديت وأخذت قيلولة وغفوت قليلاً وعندما صحوت في الساعة الثالثة والنصف لأصلي العصر سمعت صوت الأرجوحة في الحديقة ، فنظرت من النافذة فإذا فتاة في الرابعة عشرة تتأرجح في حديقة المنزل ، تقول : فتحت الباب وسألتها من أنت؟ قالت : أنا فلانة صاحبة ابنتك أتيت لأزورها ، قلت : من أحضرك : قالت أمي أنزلتني وغادرت ، قلت : لماذا لم تدخلي؟

قالت : دققت الجرس ولم يفتح لي أحد ، قلت لها : كنا نقيل . وأدخلتها وأنا أحدث نفسي لقد حفظها الله ، فالسائق والطباخ والزراع كلهم موجودون في غرفهم ، دخلت البنت وبقيت مع ابنتي ولم تحضر أمها لأخذها إلا في الساعة الثانية عشرة ليلاً .

تقول من تقص القصة : جلست أمام باب المنزل انتظر الأم ولما حضرت قلت لها : من فضلك أريد أن أحدثك خمس دقائق فقط ، فنزلت على مضض ، قلت لها كيف تركت ابنتك في الحوش ظهراً ولم تتأكدي من دخولها إلى المنزل ، أو من وجود صاحبتها فيه؟ ماذا لو لم يكن في البيت غير أبنائي الذكور؟ ماذا لو تحرش بها الخدم في هذا الظهر الصامت الساكن؟

قالت : «وي . ي . ي يا حافظ شصاير الناس وحوش ! قلت لها ، نعم في وقتنا الحاضر هناك كثير من الوحوش ويعدين أنت متأخرة الآن فكيف تتركين ابنتك عند ناس لا تعرفينهم إلى هذا الوقت المتأخر من الليل .

وإليك ردها المدهش : «بعد قولي ما تبين بنتي تزوركم ويس ليش تلفين وتدورين» .

قلت لها نعم لا أريد من ابنتي أن تصاحب واحدة لا يهتم بها أهلها ، فمصيرها إلى الانحراف ، وعندما يحدث ذلك لا أريدها أن تقابل ابنتي .

أخذت المرأة ابنتيها وخرجت وهي تتذمر وكأنني قلت لها شكراً

في الصالون

صاحبة أخرى لديها صالون تجميل تقول : تحضر إلى صالوني في كل أربعاء ثلاث فتيات أعمارهن لا تزيد على الاثنتي عشرة سنة ، سألتهن في أي صف أنتن قلن في الصفين الثاني والثالث المتوسط ، هن صديقات ولسن أخوات ، يحضرهن السائق فيسرحن شعورهن ويصبغن أظفارهن وعندما سألتهن هل لديكن مناسبة في كل أربعاء؟ رددن بأنهن يخرجن كل أربعاء مع بعض ويحببن أن يتزين ويكون مظهرهن جميلاً .

تستطرد قائلة :

في إحدى المرات طلبت إحداهن إليَّ أن تضع الحنة قلت لها أدخلي في الكابينة المخصصة لذلك ، تقول : خرجت العاملة من الكابينة تصرخ قائلة لي ادخلي واسمعي ماذا تطلب هذه الصغيرة مني؟ دخلت عليها في الكابينة وسألتها ماذا حدث ماذا قلت للعاملة؟ قالت لم أقل لها شيئاً فقط طلبت منها أن تنقش لي الحنة على «صدري وما حرم الله مني» سألتها وأنا في غاية الدهشة من طلبها «ولماذا تريدين أن تعملي هذا الشيء وأنت في هذه السن الصغيرة . قالت بكل «بجاحة وتحد صاحبي يريد ذلك» !!! وكانت تقولها

بالإنجليزي «ماي بوي فرند ونتس ذات! قلت لها قومي أخرجي فوراً من المحل ولا أريد أن أرى وجهك هنا ثانية .

التفتت إليَّ وقالت : «أنتي الخسرانة» سأجد مكاناً أرقى من مكانك يعمل ذلك .

تقول صاحبة الصالون خرجت البنت من المكان وأنا مذهولة أمام ما يحدث أمامي ، من علم تلك الصغيرات فنون الانحراف . وقررت أنني آثمة إن أبقيت على الصالون ، فأقفلته غير آسفة .

أمهات وبنات

كنت أشاهد أحد الأفلام الأجنبية القديمة وشد انتباهي منظر أم لإحدى بطلات الفيلم وقد ذهبت إلى مجموعة من الأمهات يجلسن في غرفة على شكل حلقة وبينهن دكتورة معالجة نفسية أعدت لهن برنامجاً خاصاً لتحسين علاقة تلك الأمهات ببناتهن ، كان محور الحوار الدائر بين الأمهات الشكوى من بناتهن ، وكيف كن أمل . . . . . . وكيف طار هذا الأمل ، حيث تقول إحداهن شاكية إن ابنتي تلومني على كل فشل يصادفها في حياتها ولاتجد شيئاً حسناً تذكرني به بينما تقول الأخرى : «إن ابنتها قالت لها بالحرف الواحد : «إنها لا تريد أن يكون لها صلة بها أبداً» .

حمدت الله على أننا لم نصل إلى ما وصلوا إليه من تفكك في العلاقة بين العائلة بعامة والأمهات وبناتهن بخاصة ، إلى أن أتتني مكالمة هاتفية من صديقة انقطعت الصلة بيني وبينها منذ زمن لا لسبب إلا انشغال كل واحدة منا بحياتها الخاصة ، جاءني صوتها متغيراً فيه نبرة حزن عميقة ، كلما سألتها عن أمر من أمور حياتها أجابت بأن الدنيا لم تعد الدنيا والناس لم تعد الناس ، وإن الأمور دائماً تجري على عكس ما يهوى الإنسان ، لم أرد أن أتدخل في حياتها ولكني أحسست أنها تريد أن تتكلم بشيء ولكنها مترددة وطال الحديث وضاع الوقت فعزمت أن أسبر غورها لأشجعها على الكلام فسألتها عن زوجها هل هو بخير أجابت بالإيجاب .

وسألتها عن ابنيها أين وصلا في دراستهما ، وهل هما ناجحان؟

فأجابت : بالإيجاب قلت في نفسي لم يبق إلا ابنتها ، سألتها هل تزوجت ابنتك؟

قالت : بتنهيدة كبيرة : نعم تزوجت .

قلت الحمد لله : هل هي سعيدة؟

قالت : نعم ولكنني أنا لست سعيدة وغاضبة منها .

قلت في نفسي : وصلت إلى بيت القصيد سألتها : لماذا أنت لست بسعيدة؟ هل تزوجت رغماً عنك؟

قالت : لا ، بل تزوجت من اخترته أنا لها من عائلة مناسبة لنا من كل النواحي ، أقمت لها فرحاً لم تحلم به ، وجهزتها كما تجهز أي أم ابنتها الوحيدة .

قلت لها إذن أين المشكلة؟ قالت المشكلة أنها لم تعد تهتم بي ولا بوالدها ، لاتزورنا إلا لماماً ، انشغلت بزوجها وحياتها الجديدة ، كنت أحلم بأبنائها ، وأصبح لديها ولد لا أراه إلا في الشهر مرة ، أحياناً تأتي معه وأحياناً تبعثه مع المربية التي تراقبني في كل شيء حتى كرهت زيارته ، نشتاق لها أنا ووالدها ونخبرها بذلك فلا ترق ولا تلين تدعي دائماً أنها مشغولة ، زوجها لا يزورنا إلا في المناسبات ولكنها تذهب معه إلى أهله كل أسبوع مما يزيدني حزناً .

تذكرت الفيلم الذي شاهدته واسترجعت الحوارات التي كانت تدور فيه وكيف كانت الدكتورة النفسية تحاول التخفيف عن الأمهات قائلة لهن : إن كل أم تحلم بالبنت المحبة العطوفة التي ستكبر وتصبح صديقتها ، تشاركها أفراحها وأحزانها ، وعندما لا يحدث ذلك تحس الأم بأنها مذنبة وبأن الخطأ منها ومن تربيتها لهذه (الرسائل التي تزيد من تعقيدنا) ، فكل خطأ يحصل من الأبناء مصدره الآباء وتربيتهم الخاطئة ، وأن الأم هي المسؤولة مسؤولية كاملة عن انحراف أبنائها وعن رسوبهم في الامتحانات وعن وعن . . .» ثم تنصح الدكتورة الأمهات قائلة : «إذا لم تهملي ابنتك في صغرها وإذا كنت متأكدة من

أنك أعطيتها كل ما تريد ، وأنك اجتهدت في حسن معاملتها وحسن تربيتها ، فلابد أن يكون الخطأ في البنت نفسها في شخصيتها في نظرتها للأشياء ، وفي تأثرها بالأشياء ، فالخطأ ربما يكون كامناً في نفسها لا في أمها وتربيتها» .

ولذلك كلما عرفت الأم ما يبعد ابنتها وما يزعجها وما الشيء الذي يجعلها تتصرف بطريقة معينة سهل ذلك عملية إعادة العلاقة إلى مسارها الطبيعي والصحيح بين الأم وابنتها» .

وتذكّر الدكتورة الأمهات قائلة لهن : «تذكرن أنكن بشر لكن حاجاتكن المشروعة ومشاعركن التي يجب أن تراعى ، لستن أمهات فقط للأبناء والبنات فحسب» .

وتستطرد قائلة : «إن علاقة الأم بابنتها المفروض أن تكون علاقة حميمة وخاصة .

وأن هذه العلاقة قد تكون من القوة بحيث تكون مجزية ومرضية ومشبعة للاثنتين . أو متدهورة . بحيث تصبح مؤلمة وبقوة ، وإن ما يجب أن تعرفه كل أم أن البنت ستنفصل عنها يوماً ما وستصبح امرأة ثم أماً ، وإن هذا التطور قد يكون مضطرباً ومزعجاً ، وما يجب أن تعرفه الأمهات أن تطلعاتهن وقيمهن غالباً ما تكون مختلفة عن تطلعات وقيم بناتهن وتشير عليهن بما تسميه «حقائق للأمهات» .

وهي أن الأمهات يجب أن يعرفن أن :

* ما يرينه ثابتاً من آراء وقيم في جيلهن ليس بالضرورة صالحاً لجيل بناتهن ، فقد تتصادم هذه القيم بين الجيلين مما يجعل الأمهات يشعرن بأنهن غير مقدرات ولا محترمات من بناتهن .

* وغالباً ما يكون الاختلاف بين الأمهات وبناتهن يدور حول طريقة تربيتهن لأبنائهن ، واختلافهن حول العادات العائلية الثابتة كالزيارات ، والتعامل المالي

أي تعامل البنت مع ما تملك من نقود » والأولويات كأن تكون البنت جاهزا دائماً لكل طارئ عائلي .

هذه الأشياء قد تتقبلها الأم من جيلنا نحن الأمهات ولكن البنات الصغيرات بنات الجيل الجديد قد لا تكون هذه من أولوياتهن ولا تناسب طريقة حياتهن الجديدة كعاملات وأمهات وزوجات جديدات وربات بيوت صغيرات .

إنهن يعانين من تحديات لم تعان منها الأمهات السابقات يجعلهن يجلبن الأكل من المطاعم ولا يستطعن مجاملة العائلة الممتدة كثيرة العدد مما يترتب عليه اختلاف نمط حياة البنات عن نمط حياة الأمهات ، ولذلك هن لا يردن أمهات ينتقدن دائماً طريقتهن في تصريف الأمور ، ولكن غالباً وبعد فترة وعندما تمر السنون وتكبر عائلة البنت لابد أنها ستدرك دور أمها في حياتها وستحتاجها وتعود لها» .

عندما تحدثت لصاحبتي قلت لها : «لعل أولويات ابنتك غير أولوياتك ، لعلها لا تعرف كيف تنظم حياتها لعلك تنتقدينها كثيراً عندما تزورك ، لعلك تطلبين منها فوق طاقتها ، أو لعلها منبهرة بحياة الاستقلال والحرية بعدما كانت جزءاً منك كونها وحيدة ومدللة ومراقبة في كل شيء ، أو لعلها وأرجو أن أكون مخطئة ابنة عاقة ، وإن كانت كذلك فيجب أن تراجعي نفسك وتنظري لعلاقتك بأمك هل كنت بارة بها ، هل كنت تزورينها دائماً وتسألين عنها باستمرار؟ لعله ليس من خطأ في ابنتك إلا أن الله أراد أن يعطيك درساً لتصلي أمك حتى تصلك ابنتك .

لابد أن تجلسي معها جلسة مصارحة تسألينها توجهينها لاتعتبي عليها ، بل وجهيها للصواب مبينة حقك وحق والدها عليها .

وقفوهم إنهم مسؤولون

أيها الآباء ويا أيتها الأمهات أنكم مسؤولون . . . إنكم ستسألون عن الأمانة يوم القيامة والأمانة هي الأبناء والبنات الذين وهبهم الله لكم ولم تراعوا حقها .

اسمعوا هذه القصص على لسان من حدثتْ لهم ، وتوقعوا ما سيحدث وراءها من كوارث لا يعلم عاقبتها إلا الله سبحانه وتعالى .

في بيت الشيخ :

حدثت هذه القصة في بيت شيخ عالم محترم ، تقول زوجته : إنها رجعت من بيت أهلها متأخرة في الساعة الحادية عشرة مساء ، ووجدت نور غرفة الجلوس مضاء ، فذهب لترى من يسهر إلى هذه الساعة المتأخرة في بيتها . فوجدت ابنتها تجلس مع صاحبتها ، دهشت وسلمت عليهما وتعرفت على صاحبة ابنتها وسألتها من أحضرها؟ قالت : أمي سألتها من سيأتي ليأخذك فقالت : أمي .

صعدت الأم إلى الطابق العلوي لتغير ملابسها وبما أنها تعبة جلست على طرف السرير على أمل أن تنزل مرة أخرى لترى متى ستذهب صاحبة ابنتها . ولكن النعاس غلبها ونامت وما أحست إلا والساعة تشير إلى الثانية والنصف بعد منتصف الليل . فزعت من سريرها فذهبت إلى غرفة ابنتها فلم تجدها ، نزلت لترى ما حدث ، دخلت غرفة الجلوس وجدت ابنتها نائمة على المقعد ، والصاحبة جالسة تتصفح مجلة من المجلات ، سألتها الأم : أما زلت هنا؟ أين أمك؟ قالت : لم تأت لأخذي ، قالت لها الأم سأوقظ الشيخ ونأخذك لبيتكم قالت؟ لا ، لا أستطيع لابد أن أنتظر أمي وجلست أنتظر معها ، قاربت الساعة على الثالثة والنصف صباحاً ولم يأت أحد لأخذها قالت لها الأم : تعالي نصعد

إلى فوق فأنا لا أقوى على السهر أكثر من ذلك . وأيقظت ابنتها التي كانت تغط في نوم عميق على المقعد ، وصعدت إلى الطابق العلوي . أعطت للبنت ملابس ونامت عندهم تلك الليلة ، وهي تصيخ السمع علها تسمع جرس الباب يدق أو الهاتف يرن للسؤال عن البنت .

وفي الصباح انتظر الجميع ولم تحضر الأم لأخذ ابنتها ، وأصبحت الساعة العاشرة صباحاً .

قال الشيخ لزوجته لن أنتظر سنأخذها إلى بيتهم ولو عنوة توجه هو وزوجته وابنته مع صاحبتها إلى بيتهم . وصلوا ونزلوا ودخلوا البيت ، وجدوا الأم جالسة في الصالة تقرأ الجريدة .

رفعت رأسها وسلمت عليها «وسألت ابنتها بكل دهشة» «أنت ما رجعت البارحة؟ قالت لها البنت «كنت أنتظرك ! ! ! ردت الأم «وي ي ي نسيت ليش ما قلت لهم يرجعونك؟ قالت البنت «أبوهم نايم وأمهم رجعت ونامت وما في أحد يرجعني ! ردت الأم : ليش ما اتصلت؟ قالت البنت : اتصلت ولم يرد أحد .

تقول زوجة الشيخ : سمعت الحوار ووجدت أنه سيطول ولم يرد ذكر للأب ، ولم تلتفت الأم لنا أنا وابنتي لتعتذر عن موقفها سلمت وخرجت وقصصت على زوجي الموقف الذي كنت أحسبه سيكون درامياً وإذا هو بارد وإذا أنا أمام أم فقدت كل إحساس بالمسؤولية .

التفت الشيخ لابنته وقال لها : إن دخلت صاحبتك هذه بيتنا مرة أخرى لا تلومي إلا نفسك .

ونترك التعليق لكم : لنسأل فقط : إن كانت الأم لا تحس فأين الأب؟ وأين الإخوان؟ !

كيف نحمي أبناءنا من الوحوش البشرية؟

إحدى الأمهات وأهلها كلهم معها عندما زرتهم عصر ذلك اليوم المشهور في حياتهم وجدتها مصدومة ومقهورة لأن أحدهم أمسك بابنتها وهي واقفة عند باب المنزل وحاول إدخالها عنوة إلى سيارته لولا أنها تفلتت منه وخادمة الجيران هبت لمساعدتها فحماها الله من وحش بشري ، الله وحده يعلم ماذا كان سيحل بها وبأهلها لو تمكن منها .

ومع أن عمليات الاختطاف من الظواهر والجرائم النادرة في مجتمعنا إلا أنها مخيفة وتقض مضاجع الوالدين كجرائم القتل والسرقة التي كثر حدوثها في مجتمعنا .

وباعتراف مسؤولين ومن حوادث تشير إلى أن معدل الجريمة في تزايد مستمر أصبح من المؤكد أن الطفل أو الأطفال الذين يُحذَرون ويتم تنبيههم وتعليمهم كيفية التخلص من المواقف المتصلة بجرائم العرض والاختطاف والسرقة لديهم فرصة أكبر للنجاة من الأطفال الذين لم يبصرهم أحد ولم يهيئهم والدهم للتعامل مع مثل هذه المواقف .

ولذلك أصبح لزاماً علينا أن نعلم أطفالنا أساسيات منع الإصابة بمكروه ومواجهة الجريمة في سن مبكرة جداً حتى نقلل من تعرضهم للخطر .

ومع أن الكلام سهل والتنفيذ صعب إلا أن الواجب وطبيعة العصر يحتمان علينا ذلك .

ولكن السؤال الذي يطرح نفسه كيف أبصّر الطفل الصغير بتلك المخاطر

وأشرح له كيفية التصرف عند وقوع الجريمة من غير أن أخيفه وأدخل الرعب في قلبه؟

اقتراحنا هو أن يعمل الآباء على تبصير أبنائهم وتعليمهم كيف يحمون أنفسهم عن طريق اللعب وتمثيل المواقف . يجب أن نعلمهم الأساسيات فقط ، هناك أشياء لابد أن يتعلمها الطفل حالما يبدأ الفهم والتعلم أي في سن مبكرة جداً أولها وأبسطها :

- اسمه كاملاً وعنوانه ورقم تلفونه .

- اسما أمه وأبيه «الاسم الأول واسم العائلة» .

- كيف يتصل بأرقام الطوارئ «٧٧٧» أو ما يعادلها في أي بلد (ويدرب على ذلك كان نفصل التلفون عن الحرارة ونطلب من الطفل أن يجرب إدارة أرقام الطوارئ ، مرات عديدة إلى أن يتقنها» .

- أن يطلب المساعدة أن اضطر من الأماكن الآمنة والموثوق بها كبيت قريب له أو صديق أو اجارة معروف تواجدها الدائم في البيت ، المخفر القريب ، مدرسة قريبة وقت الدوام ، المستوصف أو أي مكان آمن .

ما على الأم أو الأب إلا أن يصحب طفله في طريقه للمدرسة ويشير إليه إلى الأماكن الآمنة التي من الممكن أن يلجأ إليها إذا احتاج طلب المساعدة أو تعرض لحادث .

- تدريبه على رفض أي شيء من الغرباء والذين لا يعرفهم فمهم جداً للطفل أن يعرف أن من حقه أن يرفض أي شيء من أي إنسان لا يعرفه ، وحتى إن كان يعرفه خاصة الملامسة بشكل يزعجه ، وله أن يصرخ بصوت عال طالباً

النجدة ، وله أن يخبر من حوله إن كان في مكان عام بأن هذا ليس بأبي أو هذه ليست بأمي حتى لا يفهم بعض الناس إنه طفل مزعج وأن الذي معه أمه أو والده يحاولون مسايسته .

- إخباره إن كان يلعب في الشارع أو الحديقة مع مجموعة من رفاقه ألا يترك المجموعة ويتجول بمفرده وبخاصة عند الذهاب إلى المدرسة أو العودة منها ، أو الذهاب إلى منزل صاحبه أو إلى المسجد وأن يتجنب الأماكن المظلمة أو الخالية من المارة .

- تعليمه إن أحس أو شك بأن أحدهم يتبعه في سيارة أن يغير اتجاهه بسرعة وينتقل إلى الاتجاه المعاكس من الشارع ولأن التابع لن يضع نفسه موضع الشك ويغير اتجاهه مع ضحيته المرتقبة .

- إن سأله أحد يسوق سيارة عن عنوان أو بيت أو شارع علموه أن يقف بعيداً عن باب سيارة السائل «مثلوا معه الموقف حتى يعرف المسافة التي يجب أن يتركها بينه وبين السائل» وليعلم أنه لا بأس من أن يقول : لا أعلم ويواصل سيره تاركاً السائل ، لأنه طفل وعلى السائل أن يسأل من هو كبير مدرك عارف بالأماكن والعناوين لا طفلاً صغيراً .

- تحذيره لأن يكون متنبهاً لأي شيء غريب يراه ، وعندما يمشي في طريق أن يمشي بثقة ويتحدث بثقة ، وينتبه للبيئة المحيطة به لأن المجرمين خبراء في التقاط ضحاياهم من الأطفال المشوشين الخائفين .

- ولا يفوتنا أن نحذر من ترك الأطفال يرتدون المجوهرات أو الساعات الثمينة خاصة في السفر .

ـ أخبروه إذا لا قدر الله ووو جه بسارق أن يعطي ما معه من غير مقاومة إن كانت نقوداً أو أي شيء يطلبه السارق ولا يجادل ، فقد يكون لدى السارق سلاح يؤذيه به .

ـ في المدرسة في زماننا الحالي يزداد العنف بين الطلاب وبخاصة الذكور منهم . ولذلك لابد من سؤاله إن كان يخاف في المدرسة من بعض الطلاب ، ولماذا هو يخافهم؟ ولابد من ملاحظة تعليقاته وكلامه عن المدرسة وعن الطلاب الذين يسببون شغباً ، ومدى قربه منهم أو بعده عنهم ، إن كان لا يشعر بالأمان في مدرسته لابد من تغييرها ، وإذا لم يكن بالإمكان تغيير مدرسته لابد من إخبار الناظر والأخصائي الاجتماعي ليعرفا بالأمر لعلهما يشاركان في تحاشي موقف مقبل لا تحمد عقباه .

كما يجب أن ننبه الطفل ونحثه على تحاشي الطلاب الذين يتعاطون المخدرات أو يحملون أدوات حادة أو مثيري الشغب .

ـ اطلبوا من الطفل أن يخبركم عن أماكن تواجده دائماً حتى لو انتقل من بيت جيرانكم إلى الجيران الأقرب لكم ، وحتى لو كان ذاهباً إلى بيت جدته أو خالته أو صديقه عبر الشارع لابد أن يخبر أحداً من أهله بتغيير المكان وذهابه إلى مكان آخر .

والأهم من ذلك أن يعرف الأب والأم أو الأخوة الكبار أسماء أصحابه كاملة «اسم الأب واسم الأم وعناوينهم أين يسكنون» .

ـ كما يجب أن يعلم الطفل الصغير أساسيات الأمن والسلامة في المنزل من مثل : قفل الأبواب الخارجية للمنزل دائماً عندما يكونون وحدهم في المنزل

خاصة ، وإن اتصل به أحد في التلفون يجب ألا يخبره أنه وحيد في المنزل وألا يعطيه معلومات عن والديه ، ويجب أن يعرف كيف يرد على الغرباء وأن يأخذ رسائل ولكن لا يعطي عنوان منزله لأحد لا يعرفه ، وألا يعطي تفاصيل عن موعد قدوم أبيه أو أمه إلى البيت .

وإن لا قدر الله تعرض لحادث لابد من الاستماع إليه باهتمام وتجنب لومه على ما حدث لأنه طفل لا يستحق أن نضحي بطفولته من أجل جريمة ارتكبها معدوم ضمير لا أخلاق له .

في غرفة الانتظار

تقول إحدى الأمهات الجديدات : ذهبت للطبيب الخاص بالأطفال ، وجلست مع العديد من الأمهات في غرفة الانتظار ، الغرفة مكتظة وأنا فخورة لأن ابنتي والتي تبلغ من العمر أحد عشر شهراً هي أهدأ الأطفال في الغرفة والسبب أنها تغط في نوم عميق في عربتها .

وفجأة ومن غير مقدمات سمعت صوتاً يئز بالقرب من أذني وإذا بطائر من البلاستيك يستقر على رأسي ، بعدها سمعت إحدى الأمهات تقول لابنها بكل هدوء : «لا ترم ألعابك على الناس ، نظر لها ابنها بعدم اهتمام ، فقالت له «شكراً» بعدها بقليل أدخل نفس الطفل ورقة كلينكس في أنفه فقالت له أمه أخرجهامن أنفك ، وعندما فعل قالت له : «شكراً» .

تعجبت في نفسي وقلت لماذا هي تشكره كلما ارتكب عملاً خاطئاً؟ وقلت : «إذا كان يشكر على أخطائه فماذا سيقال له عندما يحسن التصرف؟ وبماذا سيكافأ؟

تستطرد محدثتي : «لا أتذكر أن أمي شكرتني عندما لم أضرب أختي أو عندما لم أوسخ ملابسي ولكنني أذكر أنها ضربتني عندما لم أحضر لها ما تريد من المطبخ» .

وتستمر قائلة : «وبينما أنا جالسة في غرفة انتظار الطبيب أخذت أتفكر في نفسي هل سأكون أماً نظامية؟ وأي نوع من الأمهات سأكون؟» .

وحمدت الله أن ابنتي صغيرة جداً ويمكنني أن أتبع أي نوع من التربية أتعلمه من غيري . طال الانتظار فأخذت إحدى المجلات الخاصة بتربية الأطفال

والموجودة على طاولة في الغرفة تصفحتها وتوقفت عند عنوان غريب «آداب جلوس الطفل على كرسي الطعام المرتفع» (المقصود به الكرسي الذي يجلس عليه الطفل وأمامه طاولته والذي يسمى High chear قرأت المقالة والتي يتحدث فيها كاتبها عن تطور القيم لدى الطفل الصغير ما قبل السنة وأنه إذا تسامحت الأم أو ضحكت له عندما يلقي بالطعام من كرسيه العالي إلى الأرض فهي تخلق منه إنساناً يتجاوز الحدود والقيم لأنها فوتت على نفسها موقفاً تعليمياً كان من الممكن أن تعلم طفلها من خلاله ضبط النفس . ألقيت المجلة وأنا أشعر بالامتعاض ، بعدها التفت إلى المرأة الجالسة بجانبي والتي وضعت على ركبتيها زجاجة الماء الخاصة بطفلتها . وطفلتها في كرسيها متململة تحاول النهوض من مكانها ، ولكن رباط الكرسي يردها إلى مكانها فتبكي والأم لاتحرك ساكناً والطفلة تنظر إلى الزجاجة في حضن أمها وتؤشر عليها والأم تنظر لها وتؤشر على حنجرتها وتعيد الحركة عدة مرات ، إلى أن احمر وجه الطفلة من الضيق ، فقلت للأم «يبدو أن ابنتك عطشى وتريد أن تشرب الماء» فقالت الأم موجهة كلامها لابنتها الصغيرة مرددة «عطشانة» «عطشانة !!!» «كأنها تريد لها أن تكرر الكلمة وراءها ، قلت لها هي صغيرة لا تستطيع أن تلفظ هذه الكلمة الكبيرة ، فقالت «لا بل هي تستطيع لقد قالتها صباحاً ، وأنا أعلمها الكلام ، قلت لها : أنت تؤشرين فقط ولا تلفظين الكلمة ، قالت : إن الأطفال الصغار يتعلمون التواصل بالإشارات قبل الألفاظ وإذا أنت تركت ابنك يلح أي بالكويتي «يحن» من غير أن يفصح عما يريد فسيكبر ويصبح «حنان» في مراهقته في شبابه وشيبوبته ، ويجب أن تقضي على هذه العادة في مهدها منذ الصغر ، فتعلميه أن يطلب ما يريد مباشرة ولا يلف ويدور .

تقول محدثتي أصبت بالصداع فقد مررت بأكثر من تجربة أعتقد أنها غير عادية . . ومحبطة .

وعندما جاء دوري للدخول على الطبيب سألني من المريض أنت أم طفلتك؟ أخبرته بماسمعت في غرفة الانتظار وأنني أحس بالكآبة مما سمعت وكأنني كنت بين مجموعة من المرضى النفسانيين لا أمهات عاديات يرافقن أطفالهن إلى الطبيب . ضحك الطبيب وقال لي «خذي ابنتك واذهبي إلى أقرب حديقة واخلعي حذاءها واتركيها تلعب في التراب والعبي معها وانسي ما رأيته وما سمعته في غرفة الانتظار ، واستمتعي بطفولة ابنتك وبشقاوتها إذا أردت أن تؤصلي ثقتها بنفسها .

قلت في نفسي سأكتب هذه التجربة وغيرها واحتفظ بها وأخبرها ابنتي عندما تكبر لتحمد الله أنني لست واحدة من تلك الأمهات اللاتي يطبقن كل ما يقرأنه على أطفالهن من غير تحقق من صحته . وانتهى حديث الأم .

مهارات الحياة

تحدثنا في الصفحات السابقة عن أهمية تعليم الأبناء مهارات الحياة خاصة ما يتعلق منها بالمهارات المنزلية ، ووعدنا بأن نستعرض ست مهارات يحتاج أبناؤنا لها قبل أن يكبروا ويغادروا المنزل للعمل أو للجامعة .

أول هذه المهارات أن :

١ ـ يتعلم كيف يغسل ملابسه :

عندما يكون طفلك صغيراً (٣ سنوات) دعيه يساعدك أو يساعد العاملة في المنزل في عزل الملابس كأن يعزل الألوان الفاتحة عن الألوان الغامقة ، أن يضع الملابس في الغسالة بإشراف الأم أو أن يطبق الفوط الصغيرة .

وعندما يصل سن العاشرة أو الثانية عشرة اجعليه يشغل الآلة بنفسه «يجب أن يتعلم الابن أو الابنة ذلك في سن صغيرة ولا تقولي إنك ستعلمينه ذلك حين يحين الأوان» لأن هذه الأعمال تحتاج إلى تدريب وممارسة : «تقول إحدى الأمهات إنها زارت ابنها في البلد الذي يدرس فيه وعندما ذهبت معه إلى مكان الغسيل اكتشفت أنه يستخدم ثلاث غسالات في آن واحد يضع ملابسه الداخلية في واحدة ، وجواربه في أخرى ، وقمصانه في الثالثة حتى لا تختلط ولأن بعضها أكثر وساخة من الآخر !! .

٢ ـ المهارة الثانية مهارة الطبخ :

عندما يصل الطفل إلى سن الثامنة أو أقل بقليل دعيه يكون مسؤولاً عن وجبة واحدة في الأسبوع حتى لو كانت وضع «الكورن فليكس» في صحون إخوانه . أو أن يساعدك بوضع المعكرونة في الماء مع وجودك بقربه وملاحظته

حتى لا يؤذي نفسه ، وإلى أن يسيطر على المهارة التي تريدين تعليمها له ، ولا تنسي أن تعلميه أن ينظف ما وراءه وهو يعمل .

٣ ـ علميه كيف يتعامل مع الميزانية :

عندما يصل ابنك إلى المرحلة المتوسطة اعطيه مصروفه شهرياً بدلاً من أسبوعياً ، واشرحي له أنه منذ الآن هو مسؤول عن مصروفه وعمل ميزانيته الشهرية ، ولا تعوضيه عندما ينفقها كلها في بداية الشهر ، ولكن إن ضعفت وأشفقت عليه دعيه يؤدي لك أعمالاً وكافئيه عليها بما يكفيه حتى نهاية الشهر وحذريه ليأخذ باله من ذلك .

وعندما يصل إلى عمر الخامسة عشرة ، دعيه يفتح له حساباً مصرفياً حتى لو كان قليلاً وكوني معه تنصحينه وتسألينه عن حسابه ومصروفاته وكيف يتعامل مع نقوده ، ثم توقفي عن مراقبته ودعيه يتصرف بنفسه في مصروفه .

علميه الطريقة المثلى لتنظيف غرفته :

عندما يكون طفلك صغيراً اعطيه مهمات محددة كأن يجمع ألعابه . علميه كيف يبقي غرفته نظيفة بأن تضعي له سلة للملابس المستعملة وسلة أو صندوقاً للألعاب .

وعندما يصل سن السابعة زيدي له المهمات كأن يكنس الغرفة أو يرتب سريره ، أما عندما تكبر البنت أوالولد فيجب أن يساعد في ترتيب وتنظيف بقية غرف المنزل ولا يكتفي بتنظيف غرفته فقط .

٥ ـ علميه شراء الأشياء من الجمعية التعاونية من مثل الخضراوات والفواكه :

كأمهات نحن نكره أن يذهب أطفالنا الصغار معنا إلى محل الخضار لأنهم

يتعبوننا من اللعب في الأشياء ، ولكننا لو جعلناهم جزءاً من العلمية الشرائية كأن نطلب من أحدهم أن يضع لنا عدداً من التفاحات أو البرتقال أو الموز في الكيس المخصص لذلك ، فيستعلم من ذلك مهارات مهمة جداً كأن يعرف كيف ينتقي الجيد من أي شيء يشتريه .

وأنت في داخل الجمعية ابعثيه إلى الرف الآخر واطلبي منه أن يحضر لك نوع الصابون الذي تستخدمينه للملابس أو إلى رف آخر ليحضر علبة الحليب لأخته الصغيرة ، اطلبي منه أن يقارن بين الأسعار أيها أرخص أيها أحسن .

وعندما يكبر ابعثيه وحده ليشتري لك ما تحتاجين من الجمعية أوالسوق .

٦ ـ علميه كيف يساعد نفسه :

تعليم الأطفال أن يكونوا مرتبين ذوي كفاءة عالية في عمل ما يطلب منهم هدف بحد ذاته وهدف كبير ، ولكن الآباء إشفاقاً منهم على الأبناء يترددون في عمل ذلك .

يجب أن نوجههم لا أن ننصحهم عن ماذا يعملون ، حتى عندما يقرر الآباء أين يقضون إجازتهم يجب أن يتركوا الاتصال بمكاتب السفر للأبناء يسألون عن الأسعار والأماكن والطرق والمصروفات ثم يأخذ الآباء القيادة منهم ، فتكون الترتيبات من صنع الأبناء وكل ذلك يحتاج إلى تدريب .

وهكذا أبناؤنا يملكون مواهب وقدرات ومهارات ولكننا لا ندعهم يمارسونها .

جرب أيها الأب جربي أيتها الأم وستكتشفون كم أرهقتم أنفسكم وضيعتم أوقاتكم حين لم تستعينوا بأبنائكم .

علِّميه التعامل مع النقود

عندما ذهبت إحداهن إلى السوق مع ابنها البالغ من العمر ست سنوات وطلب شراء لعبة غالية قالت له : إنها لا تستطيع شراء لعبة غالية لأنها لا تملك المال الكافي ولأن اللعبة غالية الثمن ، بكل بساطة رد عليها قائلاً : «استخدمي الكرت» تقول الأم «لا عجب في ذلك فهو يراني أتعامل بالكرت ولا يراني أدفع نقوداً ، ومادام لا يتعامل مع النقود فهو لا يعرف قيمتها ، هو لا يدري أن راتبي ضئيل . وإن زمننا صعب وأن أموالنا قليلة ، لأنه لا يراها ولا يتعامل معها وكرت الفيزا الصغير البلاستيكي يأتي بكل شيء فلماذا لا يستطيع أن يحصل على ما يريده من خلاله؟

قلت لها إن الطفل في هذا العمر أرض خصبة لزرع أي قيمة فيه أو تعليمه أي شيء تريدينه ، لأنه مستقبل جيد لما يعلمه له من هم أكبر منه سناً . ولذلك يجب أن نعلمهم عن النقود وكل ما يتعلق بها في هذه السن المبكرة ، خاصة أن لديهم دافعاً للتعلم عنها لأنهم يرون أن النقود تأتي لهم بكل ما يريدون . وما دامت هذه هي سن التعلم بالنسبة للأطفال فلابد أن نعلمهم عن النقود كيف يعدونها وكيف يستبدلونها وقيمتها الفعلية وكيف يوفرونها ومن أين يحصلون عليها . بما في ذلك من فوائد عديدة ، فالمال قيمة من خلالها ترسخ كثير من القيم الأخرى في نفوس أطفالنا : فإذا تعلم الطفل كيف يصرف باعتدال ولا يندفع في الشراء فقد يتعلم خلقاً آخر هو في أمس الحاجة إليه عندما يكبر وهو خلق الصبر ، ومهارات التخطيط في جوانب أخرى من حياته .

ولكي نخلق طفلاً يقدّر المال ويحترمه ولا ينفقه إلا في محله من غير تبذير ولا تقتير يجب أن نبدأ منذ الآن ، متبعين الخطوات التالية :

ـ اشـرحي له من أين تـأتي النقـود وإلى أين تذهـب ، بيني لـه الآتي : «لأنك تعـملين ولأن أباه يكد ويتـعب ويعـمل تحصلون على المال وهذا المال له مصـارف أولـية يذهـب إليـهـا كـالمأكل والملبس والصيـانة ولذلـك لابد أن تنفق في محلهـا ، وليعلم أنك مثـله لا تقـدرين على شـراء كل ما ترغـبين وأنك يجـب أن تخـتـاري الأهم لتنفقي أموالك .

ـ طوري مهارات ابنك المالية ، اعـطيه دروساً مستخدمـة ما تعلمه في المدرسة من عمليـات رياضيـة في الجمع والطرح والقسمة ، تعلمـينه من خلالهـا كل جزء من العملة وقيـمتها الفعلية وماذا يمكن أن يحصل عليه من كل جزء ، وعلميه أنه يسـتطيع أن يـحول المائة فلس إلى ربع دينـار والربعين إلى نصـف والنصـفين إلى دينار بيني له أن الدينار أكثر قيمة من النصف والربع .

اقرأي معه أسـعار الأشياء المكتوبة عليها عـندما تحضرينها من الجمعـية ، دعيه يعـرف سـعر البيض ، وسـعر الحليب وسـعر الجبن أو دعيه يقـدرالسعر ثم أخبريه بالسـعر الحقيقي ، اعطيه ربع دينار وقولي لـه تستطيع أن تشـتري بهـذا الربع شيئاً واحداً أو شـيـئين مما تحب ولكنك لا تـسـتطيع أن تشـتري كل شيء ، حتى يحـدد ويختار ما يقدر على شرائه .

ـ اعطيـه مـصـروفـاً أسبـوعـيـاً في البـداية لتيـعلم شـراء الضـروريات التي يحتاجها ، وعـندما تذهبين معه إلى السوق أو الجمعية اطلبي منه أن يحضر نقوده معه لعله يرغب في شراء شيء ، وأن ادعى بأنه صرف كل نقوده قولي له إنك لن تعطيه زيادة ، ولينتظر الأسبوع القـادم ليحـصل على مصروفه ، وإذا استسلمت وأعطيته زيادة عن مصروفه الأسبـوعي ، فإن الغرض التـعليـمي انتفى وانتـهى ،

ولكن يمكنك أن تقرضيه وتعطيه سلفاً تنقصينه من مصروفه القادم لكن لا تستسلمي وكوني عند كلمتك .

أما إذا كان يطلب شيئاً كبيراً غير احتياجاته اليومية ، فحددي معه كم من نقوده يستطيع أن يوفر ليحصل في النهاية على ثمن ما يريد شراءه .

ـ ضعي له حصالة نقود شفافة يرى من خلالها كيف تنمو نقوده وتزداد .

وحتى لا نخلق طفلاً يجمع النقود فقط ، علميه أن يترك قليلاً منها لصندوق الصدقات الموجودة عندك في البيت وأن هذا القليل هو الذي يجعل ما في حصالته كثيراً .

ـ دعيه يقوم بالتعامل المالي مع البائع عندما يشتري شيئاً ، اتركيه يعد النقود ويعطي البائع المبلغ المطلوب ويستلم بقية نقوده من يد البائع فيمارس عملية الدفع والاستلام والتعامل مع النقود ، حتى لا يغشّه أو عليه أحد عندما يكون وحده .

ـ قدّمي له طرقاً من خلالها يستطيع أن ينمي أمواله لأن الطفل في حاجة لأن يتعلم أنه ليس جامعاً فقط للأموال بل يستطيع أن ينمّي أمواله . حددي له قائمة بالأعمال التي يستطيع أن يساعدك بها ويحصل على أجر لقيامه بها ، مع التحذير بأن ليس كل ما يقوم به لمساعدتك لابد أن يأخذ عليه أجراً .

وهكذا فأطفالنا يحتاجون إلى المصروف ليشتروا حاجياتهم ولكن ليس كلها ، فنحن مسؤولون عن إلباسهم وإطعامهم وتسليتهم وما تحدثنا عنه سابقاً هو فقط لتدريبهم وتعليمهم كيفية التعامل مع النقود .

ما يفعله الأبناء أحياناً!!

تقول صاحبتي كنت أجلس مع أختي في أحد المقاهي العامة وبالتحديد في سوق شرق ، أخذ ابني الصغير يركض في السوق من المحل المقابل إلى مقعدنا وكرر هذا الفعل عدة مرات إلى أن ثارت أعصابي ولأنني في مكان عام ومزدحم لم أستطع أن أردعه ولم أقل له شيئاً ولكنني نظرت إليه نظرة فيها تهديد فهمها هو ولاحظ نظرتي الغاضبة جداً وأنا أقول له اجلس على كرسيك الآن ، فما كان منه إلا أن أخذ يصرخ بصوت عال سمعه الجميع «الله يخليك لا تضربيني» يرددها بصوت عال وكأنني متعودة على ضربه ، مماجعلني في موقف لا أحسد عليه . كنت أريد أن أقول للناس أنني لم أضربه مرة في حياتي وطوال سنوات عمره القصيرة . ولكن من سيصدقني وهو يردد بحرقة وكأنه متعود أن يضرب «لا تضربيني» بصوت ملؤه الخوف؟ مما جعل الرجال على الطاولة القريبة منا عندما أمسكت بيده لنغادر المكان يرجونني بألا أضربه . مما زاد من قهري وحسرتي وحقدي عليه .

قلت لها هذا يحصل كثيراً ، وقد حصل بالفعل لكل أم تقريباً ، فقد حدثتني إحداهن أن ابنها في اجتماع عائلي نظر إلى إحدى قريباتها الكبيرة في السن وسألها بصوت عال قائلاً : «ليش ها الشايبة ما تحط حجاب مثلك ، قالت له جدته «هي تضع الحجاب . فرد بكل إصرار : لا أنا رأيتها وهي تنزل من سيارتها من غير حجاب . . . ليش ما تصير مسلمة؟» .

أسئلة بريئة كثيرة يسألها الأطفال أمام الغرباء وبصوت عال وفي الأماكن العامة تحرجنا وتذكرنا بالدروس التي لم نعلمها أبناءنا والنصائح التي لم ننصحهم إياها قبل خروجنا معهم أو زيارتنا لغيرنا .

كما أنها درس لنا حتى لا ننتقد غيرنا من الآباء عندما نشاهد موقفاً لا يعجبنا من أبنائهم ، وحتى لا نصدق كثيراً مما يقوله الأطفال زاعمين أن الطفل لا يكذب وأنه يقول ما يرى ، وحتى لا نلوم غيرنا وندعي بأنهم لم يربوا أبناءهم تربية سليمة ، فالحديث عن الناس سهل ، والحديث في وعن نظريات التربية سهل ، ولكن التطبيق وما يحدث في الواقع شيء آخر .

تقول صاحبة أخرى لي : كلما رأيت صغاراً يتصرفون تصرفاً غير مقبول كنت أتساءل وأحياناً بصوت عال لأسمعهم «أين أباؤهم؟» أو كنت أحياناً أقول : «هؤلاء لم يربهم أحد كنت ألوم كثيراً الآباء والأمهات على تصرفات أبنائهم ، إلى أن أحرجتني ابنتي أمام جمع من الناس عندما أشارت إلى إحدى زميلاتي وقد غطت قشرة الرأس كتف فستانها الأسود قائلة : «هل هذه صديقتك التي تقولين عنها أنها تحمل كثيراً من القمل في رأسها؟ يومها كنت أتمنى أن تبتلعني الأرض ولا أتعرض لمثل هذا الموقف .

ومن يومها وأنا أتعاطف مع الأمهات وأبحث لهن عن الأعذار ولا أتهم أماً بأنها مقصرة في تربية أبنائها ، ووجدت أن أحسن حل لسوء تصرف الأبناء الذي يلقونه في وجوه أمهاتهم هو أن نتبادل قصص الإحراجات التي حدثت لنا وسنجد منها الكثير الذي لا دخل للتربية فيه . بل سنجد قصصاً تفوق ما تعرضنا له نحن ، وكلها مرجعها إلى أن الأطفال يتمتعون بذكاء يجعلهم يحرجوننا أمام الملأ ويفوتون علينا عقابهم ، لأننا لا نستطيع أولاً أن نعاقبهم أما الناس ، ولأننا لم نعلمهم ما يجب أن يتعلموه قبل أن نخرج بهم إلى المجتمع .

القدوة

يقول أحدهم ذهبت مع ابني الصغير إلى الجمعية التعاونية وكانت المواقف مزدحمة درنا دورتين نبحث عن موقف حين رأيت إحدى السيدات تعطي إشارة لمغادرة موقفها ، فأعطيت إشارتي بدوري لأدخل مكانها . وما أن خرجت السيارة من موقفها حتى جاء سائق آخر مسرعاً ومن غير أن يلتفت أو يقلل من سرعته احتل الموقف ونزل من سيارته واغلقها وأنا انظر إليه بدهشة بالغة ، وما كان مني إلا أن فتحت نافذة سيارتي وبغضب بالغ أمطرته بوابل من الشتائم الثقيلة .

وجدت موقفاً ودخلنا الجمعية أنا وابني ونحن نتسوق جذب ابني طرف ثوبي وسألني : ما معنى . . .؟» ونطق باحدى الشتائم التي أمطرت بها الرجل غير المهذب الذي احتل مكاني .

أدركت عندها كم يلتقط الصغار منا نحن الكبار وكم يتعلمون خاصة الكلمات الجديدة على قاموسهم . وكان باستطاعتي أن أقول له معنى غير الذي تعنيه الكلمة التي تفوهت بها ، أو أن اقول له أن ينسى الموضوع برمته ، ولكنني كنت متأكداً أنه سيسأل صديقه في المدرسة عن معناها أو أي شخص آخر إذا لم أشف غليله . وربما يستخدم هو هذه الكلمة القبيحة من غير أن يعي معناها فقط لأنني استخدمتها . ولذلك قررت أن أتحمل المسؤولية كاملة عن سوء تصرفي « واخبرته أن الكلمة لا يجب أن تستخدم وانني من شدة غضبي نطقتها وما كان ينبغي أن أتفوه بها . . . انتهى كلام الرجل .

لأن الأطفال يتعلمون منا كل شيء ويرصدون لغتنا ويحاكون حركاتنا يجب أن نراقب أنفسنا ونهذب أقوالنا قبل أن نأمرهم وننصحهم بأن يهذبوا أقوالهم .

وإليكم بعض النصائح تتبعونها حتى تتقادوا موقفا كالذي حدث مع صاحبنا .

«قبل أن تتفوه بأي كلام لا تستطيع أن تحققه أو لا تعنيه أعط نفسك فرصة قبل أن تهدد وتتوعد ولا تنفذ» .

تقول إحداهن : «في الساعة العاشرة مساءً بدأت ابنتي وعمرها ثلاثة عشر عاماً تتحدث في التليفون ، وقوانين بيتنا تقول لا حديث في التليفون بعد الساعة العاشرة مساء ، فذكرتها أن الساعة العاشرة ذهبت وهددت وهي لاتزال تتكلم فنبهتها بأن الساعة أصبحت العاشرة والثلث وعندما قاربت الساعة على العاشرة وخمس وثلاثين دقيقة هددتها بصوت عال بحيث تسمع مَنْ بالطرف الآخر كلامي «أغلقي التليفون ولن اتركك تتحدثي بالتليفون لمدة أسبوع عقاباً لك» .

مثل هذه البنت استطاعت ببرودها أن تحول أمها من امرأة هادئة إلى عصبية تهدد .

كتمان الغضب مضر بالصحة ويؤدي إلى انفجار لا تحمد عقباه بعد مدة ، يقول أحد الأبناء للاختصاصية الاجتماعية : «كل يوم نتعارك أنا وأخي عدة مرات . ولكن في هذه المرة لا نعرف ماذا حدث لوالدتي ، لقد انفجرت كالبركان توبخنا وكأننا قتلنا احداً» لأن الأم كتمت وكتمت إلى أن انفجرت .

عندما تكتمين الغضب أو الغيظ الشديد ، يصعب عليك بعد فترة كظمه ، أخرجي غضبك باعتدال وعلى دفعات ، أخبري ابنك عن غلطه أولاً ، وكيف تشعرين أنت نحو هذا الخطأ ، ولماذا تشعرين بهذا الشعور قولي لهم : «عندما تتعاركون بهذه الطريقة أنا أخاف عليكم ، أخاف أن تؤذوا أنفسكم أو أن تكسروا شيئاً مهما من أغراض المنزل ، وأنتما تعلمان أنكما غاليان عندي وأغراضي كذلك غالية صرفت عليها مالاً تعبت في جمعه .

تعاملي مع الموقف في حينه مراعاة لصحتك النفسية وصحة أبنائك .

القدوة

استكمالاً لما سبق ، ننصح الآباء والأمهات الذين يريدون تهذيب أبنائهم وتعويدهم على حسن التصرف أن يراقبوا تصرفاتهم هم كآباء قبل أن يطلبوا من أبنائهم ذلك .

فالقدوة أبلغ من النصيحة ، والتقليد أسهل من التعليم بالكلام .

نكمل حديثنا بالقول إن الأطفال يجيدون التخلص من المواقف التي ليست في صالحهم بسهولة ويسر وفي سن صغيرة جداً ويعرفون نقاط الضعف عند كل من والديهم . فعندما يرغبون بالسهر مدة أطول أمام التلفزيون أو يريدون مزيداً من النقود يذهبون إلى الأب لأنه لا يهمه إن أعطاهم زيادة في المصروف وأحياناً لا يسأل لماذا الزيادة . وكذلك السهر مدة أطول لا يعنيه بشيء لأنه لن يكون هو الذي سيصحيهم من نومهم صباحاً ولأنه قد يكون من الذين يسهرون ويطيلون السهر خارج المنزل .

ولكنهم عندما يريدون أن ينام صديقهم عندهم فهم يسألون الأم لأنها تفضل أن ينام أصدقاء أبنائها عندها على أن ينام أولادها عند أصدقائهم .

ولهذا فالتنسيق بين الوالدين والأبناء مهم جداً والأهم من ذلك التنسيق بين الوالدين نفسيهما ، لابد أن يتفق الوالدان على القواعد التي يجب مراعاتها في المنزل ، وما يتوقعانه من أبنائهم ، وإذا اختلفت وجهات النظر على بعض الأمور التي يجب مراعاتها يجب أن يحدث هذا الخلاف وراء الأبواب المغلقة لا أمام الأبناء ، ويجب أن يظهر الوالدان كجبهة موحدة لأنه عندما يختلف

الوالـدان أمـام الأبناء بسـهولة يكتشف الأبناء نقاط الضعف عند كـل واحـد منهما ويستغلونها لصالحهم .

عندمـا تقـول الأم «قـبل أن أوافق على طلبكم لابد أن أناقش الأمـر مع والدكم . أفضل من أن تقول : «انتظروا عندما يحضر والدكم إلى البيت واسألوه ما تريدون» .

هذا يعلمهم أنك ووالدهم فريق واحد وأن أحدكم لا يختـلف مع الآخـر في تربيتهم .

لا مانع من أن يعرف الطفل أنك غاضبة منه أو من غيره وغاضبة بشدة ولكن الممنوع هو أن يخرج غضبك إلى تصرف أهوج يقدم مثلاً سيئاً لابنك ويعلمه أن يحاكيه عندما يمر بنفس الموقف ، ويتوعد . وعندما تهدد الأم بشيء غير معقول ولا يمكن تنفيذه تدلل على أنها فقدت أعصابها كلية ، وأن ابنتها استطاعت أن تنال منها . ولتفادي مثل هذا الموقف وليحمي أحد الوالدين نفسه من موقف كهذا يجب أن يعطيا نفسيهما وقتاً للتفكير ، قبل أن يقررا نوعية العقاب الذي سيوقعانه على أبنائهم ننصحهما بأن يلتزما الصمت ، كأن يجلس المعني وحده في غرفته لمدة خمس دقائق أو يخرج ليمارس المشي للرياضة أو يهلل ويسبح ويحمد الله مائة مرة ، المهم أن يهدأ لفترة ، حتى يكون نصحه أو عتابه لابنه مؤثراً وكذلك عقابه معقولاً .

الآباء دائماً يربطون الثواب بحسن التصرف ، ولكن ننصحهم بأن لا يعدوا أبناءهم ما لا يستطيعون تحقيقه أو الوفاء به .

«اعرف واحدة وعدت ابنها أن حصل على الامتياز مع مرتبة الشرف أن

تعطيه ما يريد من غير تحديد ، نجح الابن وطلب «جت سكي» وهي لا تستطيع تحقيق مطلبه وفي نفس الوقت لا تريد أن تخلف وعدها معه . سألتني ماذا تفعل؟ قلت لها «احمدي الله أنه لم يطلب سيارة «بورش» .

فبدلاً من أن تعديهم بالقمر عديهم بشيء معقول أنت تحددينه وهو يقبله . واتبعي طريقة «التصرف الحسن أولاً ثم الجائز» ولا تعدي بالجائزة قبل التصرف يعني «اعمل ثم احصل» «اعمل ثم العب» «اعمل ثم شاهد التلفزيون» وقد يكون ابنك اشطر منك فيقول لك «أشاهد التلفزيون أولاً ثم أدرس» لابد أن ينظم وقته وأن يعمل أولاً ثم يحصل على الجائزة .

ولكن انتبهي لهذا : ما يبدو لك أحياناً خطأ هو ليس بخطأ في نظر أبنائك عندما تطلبين من ابنك أو ابنتك أن يرتب فراشه مثلاً وعندما يرتبه ولكن ليس بالضبط كترتيب فراش الاوتيل أو المستشفى فلايعني ذلك ، أن ابنك قام بالترتيب من غير اهتمام ولكن ذلك لأنه لم يدرب على هذا العمل وهذا هو جهده الحقيقي فلا يعني إن كان الغطاء غير مرتب أنه لا يطيع أو غير مهتم .

ما يجب عليك كأم أن تشكريه على جهده ، وبلطف ساعديه على ترتيبه كما تريدين أنت ، وعندما لا يطيع ولا يعمل ما تطلبينه منه كأن يرتب غرفته أو أن يضع ألعابه في أماكنها الخاصة وأردت معاقبته ، فليكن العقاب على قدر الجريمة ولا تعاقبي بشيء لا تستطيعين أنت تنفيذه .

الهدف من العقاب هو تعليم الطفل حسن التصرف في المستقبل ولا يعني إهانته أو حرمانه أو إحراجه لأن العقاب القاسي الشديد سيحرم الطفل من اتخاذ قرارات صائبة في المستقبل وسيجعله فقط يتهمك بأنك غير عادلة وقاسية .

واحذري معاقبة طفلك أمام الأطفال الآخرين خذيه أو خذيها جانبا فنبهيه أنه تصرف تصرفاً لا يليق ثم قولي له أنك ستناقشينه في الأمر بعد أن تذهبي إلى البيت وعندما تكونان وحدكما ، ولا تنسي أن تكلميه لأنك أن نسيت استهان بكلامك في المرات القادمة .

من يأتي أولاً؟

تقول إحدى النساء معلقة على مقالة لي - في جريدة الوطن الكويتية - لقد سئمنا من البرامج والمحاضرات والمقالات التي تحثنا على العناية بالأبناء والحوار معهم ، وكأننا لا نعرف كيف نربي أبناءنا واستطردت : لقد ربتنا أمهاتنا ولم يكن لديهن من الخبرة إلا ما علمتهن الفطرة وحكمة العجائز وانتجن أحسن الرجال وأحسن النساء ، ونحن تعلمنا وسمعنا وقرأنا ولم نرب إلا جنساً ثالثاً ومدمنين وأشباه رجال ونساء مسترجلات .

اعتقد أن ثورتها مبررة ففي السنين الحالية أصبح اهتمامنا بالطفل أكثر من اهتمامنا بالأسرة ، وبعدما كنا ننصح النساء والزوجات بأن يحتفظن بأزواجهن ، وبعدما كنا ننصح الرجال بأن يحسنوا معاملة زوجاتهم ، أصبحت كتاباتنا وبرامجنا ومحاضراتنا كلها موجهة وبكثافة إلى العناية بالأبناء ورعاية الأطفال وتيسير حياتهم ، ونسينا في خضم ذلك الدعوة للمحافظة على الزواج بين اثنين من غير أن نشعر بما لذلك من خطورة على الحياة الزوجية .

كان الأطفال في السابق يحظون بالعناية ولكن في نهاية الأسبوع وفي فراغ الأب من مسؤوليات العمل ، أما الآن فكل الأسبوع ملك الطفل وموجه للعناية به : تدريسه ، خروجه ، وجباته السريعة في المطاعم كل ليلة ، أعياد الميلاد التي سيذهب إليها ، شراء الهدايا لها ، النوادي ، المسابح ، الدورات . . . إلخ إلخ إلخ .

مما جعلني أتساءل هل هذه هي الطريقة المثلى لرعاية الأبناء؟ قد يقول قائل مجيباً نعم . ولكن يحضرني سؤال آخر : هل من الأفضل للزوجين أن

يرتبطا بأطفالهما بهذه الطريقة التي وصفناها وينسيا نفسيهما؟ قد نختلف هنا في الإجابة .

كانت الأمهات في السابق يعملن حساباً لراحة الأب ، كانت الأم تطلب من أبنائها أن لا يزعجوا الأب لأنه نائم ، كانت تطلب منهم أن لا يرفعوا صوت التلفزيون لأن الأب متعب ، وكان الأب يرفض أن يجلس الابن في المقعد الأمامي للسيارة لأنه مكان الأم ، كان عندما يخرج من المنزل ينصح أبناءه بأن لا يؤذوا أمهم ولا يزعجوها ولهم مكافأة عندما يعود .

لم يكن الآباء والأمهات يتناقشون في الامور العامة للعائلة أمام الأطفال بل كانوا يناقشون الأمور الخاصة والعامة بينهما في خلوتهما ، ولم يكن الأطفال يزعجونهم أو يتجرأون بدخول الغرفة عليهم .

في السابق كانت غرفة نوم الوالدين شبه مقدسة أبوابها تغلق معظم الأحيان ، ولم يكن الأطفال يعرفون أو يتخيلون ماذا يحدث وراء الأبواب المغلقة .

اليوم لم تترك وسائل الإعلام وخاصة التلفزيون سراً إلا أفشاه لأطفالنا . وأصبح الأطفال يملكون حياة الوالدين .

كيف حدث ذلك؟ وما الذي أحدث هذا التحول؟

اعتقد أن ما حدث الآتي :

المساواة بين الجنسين ، التقارب الفكري والاجتماعي والثقافي بين الزوجين ، خروج المرأة للعمل ، مساهمة المرأة في تصريف أو الصرف على

الأولاد والمنزل مشاركة مع الأب ، تقلص المدة التي تقضيها الأم خاصة والأب بعامة مع الأبناء .

هذه الأسباب كلها مجتمعة وأسباب أخرى كثيرة جعلت متطلبات الطفولة في وقتنا الحالي ضاغطة على الآباء والأمهات .

في السابق كان الرجل الأب الزوج مركز العائلة وكما يقال عمودها فعندما يعود من عمله إلى بيته ولأنه ممول البيت والذي يصرف على العائلة كانت جائزته أن تسهر زوجته على راحته وأن تبعد إزعاج الأطفال عن طريقه فتطعمهم وقد تضعهم في الفراش لينامو قبل أن يأتي الأب ، حتى يخلو له الجو معها بهدوء وراحة .

بينما في وقتنا الحالي ربما تفضل الأم العاملة أن تقضي الوقت مع أطفالها بدلاً من زوجها . لأنها لم ترهم طوال اليوم ، والأب في الوقت نفسه لا يمانع لأنه يحس بحاجة أطفاله لأمهم وهو الذي سمح لها بالعمل أولاً ، ولم يوفر لها ما يغنيها عن العمل لرعاية أبنائهما ثانياً .

فالوقت محدود ولا خيار للوالدين إلا أن يأتي الأبناء أولاً ـ في ترتيب الأولويات ـ وزواجهما ثانياً . لماذا؟ لأنهم أطفال ولا خيار لهم في نوع الحياة التي فرضناها عليهم .

كان لعب الأطفال في السابق خارج المنزل ، لا يخافون ولا نخاف عليهم مما يعطي الأب والأم فرصة من الوقت يقضيانه معاً .

في وقتنا الحاضر ، الدروس الخصوصية ، الدورات التدريبية ، النادي ، أعياد الميلاد والدعوات ، الزيارات المتبادلة ، كلها أمور تأخذ من وقت الوالدين الشيء

الكثير . فما الوقت الذي تبقى لوالدين قضى أحدهما أو كلاهما عصر اليوم كله وجزءاً من الليل يعمل وسيلة توضيحية لمدرس العلوم أو يكتب إنشاء تعبيرياً لمدرس اللغة العربية؟

تقدم الأبناء ونجاحهم والمنافسة الشديدة التي يعيشونها في هذا العصر تحتاج وقتاً وجهداً وهذا الوقت والجهد سيكون بلا شك من حساب خلوة الزوجين ببعضهما .

فاليوم أصبح نجاح أطفالنا يأخذ من وقتنا الكثير فتأخرت احتياجات الزوجين وتقدم عليها احتياجات الأبناء . . . ونكمل في الأسبوع القادم .

كيف تربين أبناء غير ماديين

بدأت عطلات المدارس وبدأ موَّال الأبناء «أريد ، أعطني ، اشتر لي ، واشترك لي في» يظهر على ألسنتهم .

تقول إحدى الأمهات : جلس ابني أمامي ومعه مجلة فيها إعلانات ألعاب أطفال ، وهو ابن السابعة ، وأخذ يضع دوائر على الألعاب التي تعجبه والتي يرغب في شرائها؟ هل تعلمون كم دائرة وضع حول كل لعبة؟ لقد طوق بالدوائر أكثر من خمسين لعبة بعدها توقفت عن العد .

حاولت أن أشرح له بأنه يجب عليه أن يختار ما يحتاجه فقط ، لا كل ما يرى ويرغب ، فرد عليَّ بأنه يريد ويرغب في كل هذه الأشياء والألعاب .

وبما أن هذا الوقت من العام هو الوقت الذي تزدهر فيه أعمال الشركات المختصة بالعاب الأطفال ، ويرتفع نهمها للمادة ، مستغلين إجازة الأبناء وحرارة الجو وحاجة الأهل لشغل فراغهم ، فقد بدأت تلقي على البيوت الإعلانات والمصورات والملصقات ومعها الإغراءات لامتلاك أي شيء وكل شيء من قبل الأبناء الذين لا يتوقف إلحاحهم ورجاؤهم وتوسلهم .

ما الحل إذن؟

الحل يكمن في أنك تستطيعين أن تحولي هذا النهم لامتلاك أي شيء وكل شيء عند أطفالك بتحويل هذه الشهية العارمة للامتلاك والانفاق غير المرشد بأن تجعليهم يشاركون في مساعدة الآخرين لأن ذلك سيجعلهم يتوصلون إلى حقيقة مهمة وهي أن هناك في هذه الحياة ما هو أهم من شراء أشرطة الفيديو

وألعاب الفيديو والألعاب ذات التكنولوجيا العالية والأثمان الغالية والملابس التي تحمل ماركات عالمية .

كما أن انشغالهم بمهمات ذات فائدة وذات قيمة دينية أو اجتماعية تفجر ثقة الطفل بنفسه ، وهذا أول الطريق ، وخط الدفاع الأول للآباء لصرف الأبناء وحمايتهم ضد «أعطني ، واشترلي» .

الصغار يحصلون على تغذية تربوية ايجابية راجعة واحساس بالإنجاز لأنه آثر غيره على نفسه .

الأطفال الذين يمتلكون درجة من الرضا عن أنفسهم تقل حاجتهم للماديات من نقود والعاب .

ولكن تعليم الأطفال كيف يفكرون ويحسون بغيرهم من البشر لا يأتي بنتيجة إلا إذا رأوا قدوة في بيتهم وأمامهم . وهناك بعض الأفكار التي من خلالها تدفعين بابنك لأن يشارك غيره إحساسهم وحاجتهم .

١ ـ خذي طعاماً أو ملابس لفقراء تعرفينهم واجعلي ابنك ينزل من السيارة ليعطيها لهم ، ليسمع الشكر والحمد ويحس بحاجتهم .

٢ ـ وأنت تعدين طعاماً أو هدية لأحد من أهلك أو جيرانك أو أصحابك دعي أطفالك يساعدونك في تحضيره وإعداده لا نقصد طبخه فقد لا تطبخينه أنت ولكن غَرْف الطعام وتزيينه أو شراء الهدية ولفها .

٣ ـ اطلبي منهم أن يجمعوا لعبهم القديمة وينظفوها ويضعوها في أكياس أو علب ، وخذيها معهم إلى لجنة خيرية أو مؤسسة رعاية أطفال .

٤ ـ دعيهم يفكرون بمشروع خيري جديد من خلاله ينفقون على غيرهم من الأطفال أو المحتاجين .

أعرف واحدة تجمع صديقاتها وأولادهم في كل عام ويذهبون لزيارة المسنين ودور الرعاية ودور المعاقين يوزعون عليهم الهدايا ويتحدثون معهم وينشدون لهم ويمسكون بأيديهم ، وتقول أن هذه فرصة جميلة نعطي فيها من وقتنا وأنفسنا لغيرنا من المحتاجين للعطف والحنان .

والهدف أن يعرف الأطفال أن الإجازات ليست فقط للأخذ وامتلاك الأشياء بل كذلك للعطاء والاهتمام بالآخرين .

كيف تربين أبناء غير ماديين

من المستحسن أن نبدأ بترسيخ مفاهيم العطاء لدى الأبناء في وقت مبكر جداً من حياتهم «حتى الأطفال الذين يبلغون من العمر ثلاث سنوات يستطيعون الإحساس بالسعادة عندما يجعلون غيرهم سعيداً» . عندما يشارك الأبناء في اختيار هدية أو الاستغناء عن بعض ألعابهم وما أكثرها ! لغيرهم سيساعد ذلك في تحويل أذهانهم عن اسطوانة «اعطني واشتر لي» ولكن لا تتوقع أن السعادة ستغمر أبناءك من أول عملية إيثار وعطاء .

إسعاد الآخرين والشعور بالرضا عادة تكتسب مع الوقت ولذلك ننصحك بأن تبدأي معهم وهم صغار في السن . قد تستطيعين أن تنفخي روحاً في عملية البذل والعطاء عند صغارك عندما تجعلين العملية مشروعاً مستمراً يدخل الفرح على قلوبهم ويجلب السعادة لأنفسهم .

تقول إحدى الأمهات الأمريكيات اللواتي يعشن في الكويت . إنها في الصيف الماضي وبالتعاون مع أمهات أمريكيات وأجنبيات أخريات جمعن علبا معدنية فارغة «فول وبزاليا» وبالتعاون مع الأبناء صبغن العلب بأوان زاهية وتصاميم مبتكرة ، وجمعن ألعاب أبنائهن الجيدة والصغيرة ووضعنها داخل العلب في قصاصات من الورق الملون ، ثم وضع كل طفل صورته وعنوانه ورقم تلفونه داخل العلبة مع اللعبة ، واقفلن العلب وذهبن مع الأطفال وقدمنها هدية لأطفال دور الرعاية الاجتماعية وللأطفال المرضى في المستشفيات ، هذا المشروع أخذ منهن عدة أسابيع كان الأطفال فيها في غاية السعادة والرضا عن النفس ، ولم يطلب أحدهم شراء أي لعبة

لنفسه ، تقول هذه السيدة أن ابنها قال لها إنه كان يتمنى أن يحتفظ بإحدى العلب لنفسه ولكنه عندما رأى سعادة الأطفال في المستشفى بها أحس كأنه امتلكها .

تشجيع الأطفال على إعطاء الهدايا رخيصة الثمن والتي لا تكلف كثيراً أو الألعاب المصنوعة في البيت تحمل رسالة للأطفال وهي أن الهدية أو اللعبة ليست جيدة بالضرورة لارتفاع ثمنها .

عندما يصر ابنك على الحصول على لعبة ويدعي أنه يحتاجها الآن ويريدها الآن وأنه لا يستطيع العيش بدونها في هذه اللحظة وأنت ترفضين طلبه أو تؤجلينه أنت تعلمينه أساسيات التعامل مع المادة «المال» وكيفية الحصول عليها وكيفية انفاقها وكيفية توفيرها .

الأطفال لا ينظرون إلى تكلفة اللعبة ، ولا إلى كم الوقت الذي عمل فيه الأب أو الأم يوفروا ثمنها فقط يعرب عن رغبته وأنه يريد هذه اللعبة بالذات . إعطاء الطفل مصروفاً شهرياً أو اسبوعيا محدداً وتكليفه بأعمال وإعطائه نقوداً في مقابلها ، يعطيه فرصة للتعود على اتخاذ قراراته بنفسه ، وقتها وعندما يطلب منك نقوداً لشراء شريط فيديو جديد أو لعبة جديدة نزلت في الأسواق ، وقتها أنت لن ترفضي طلبه ولن تقولي «لا» ولكن ستقولين «نعم» إذا كان يملك هو الثمن أو إن كان مستعداً أن يوفر لشرائها من مصروفه ، أو أن يعمل مقابل الحصول عليها . الأطفال يحسنون التصرف بأموالهم إذا كان ما يريدون شراءه سيقتطع من مصروفهم الخاص لا من مصروفك ، علاوة على أنهم سيتعلمون أساسيات التعامل مع المال ومع الحياة كما ذكرنا سالفاً

سيتعلمون أن كثيراً من الأشياء الجميلة في الحياة التي يرغبون الحصول عليها تأخذ وقتاً وجهداً لتتحقق .

إن محاولة تعليم الأطفال أنهم لا يستطيعون دائماً الحصول على ما يريدون مهم جداً للعصر الذي يعيشون فيه ، وأن الجمع والتوفير والاعتماد على النفس مهم لبناء حياتهم القادمة .

كيف تربين أبناء غير ماديين؟

ما زلنا نتابع معك كيفية توقيف الأبناء عن اسطوانة «اعطني ، واشترلي» .

ولأننا في كثير من الأحيان لا نستطيع إيقاف أبنائنا عن الطلب والإلحاح في الطلب ، نستطيع أن نرعى حبهم للعطاء ، وأن نسيطر على رغباتهم الجامحة في الأخذ ، ونتجنب المواقف المحرجة في الأسواق والمجمعات عندما يصرخ الطفل ويبكي طالباً لعبة أنت لا تريدين شراءها له .

هناك بعض النصائح لعلها تفيدك في التعامل مع أطفال اليوم المصابين بمرض «الاشتهاء» والشراء وحب تملك الأشياء وحب التخلي عنها حال الحصول عليها .

١ ـ انقلي العمل الخيري إلى داخل بيتك بأن تشجعي أبناءك على عمل خيري أو تطوعي لأحد أفراد العائلة أو الأقارب أو الجيران أو حتى عمال النظافة الذين يجلسون على الرصيف خارج منزلك بين حين وآخر ، دعيهم كإخوان يساعدون بعضهم في ترتيب غرفهم ووضع أغراضهم كل في محله . أو باقتطاع بعض الوقت للذهاب لجدهم وجدتهم يساعدونهم في عمل أشياء يحتاجونها .

إن الانتقال من مساعدة العائلة إلى المجتمع الخارجي يعطي فرصة للتعلم يخرج بعدها الطفل إلى العالم الرحب الواسع ، يبحث عن أي شخص ليساعده أو أي عمل تطوعي يؤديه .

٢ ـ دعي طفلك يكتب في ورقة ما يتمناه لنفسه وما يريده لغيره . فعندما يضع الطفل رغباته على الورق هذه العملية يكون لها جانبان ، جانب إرضاء فقد

يشبع رغبته للشيء بمجرد كتابته ، وقد ينظر في الورقة بعد فترة ويعرف كيف أنه رغب في شيء لا فائدة منه له ، فيتعلم عندما يكتب رغباته مرة أخرى ألا يسرف في الطلب ولا يطلب إلا ما يحتاجه .

وكذلك عندما يفكر في تقديم هدية لصديق أو قريب دعيه يكتب المناسبات وماذا يريد أن يعطي حتى إذا ما أتت المناسبة رجع إلى قائمته وفكر في إمكانية تنفيذها .

٣ ـ لا تستسلمي لطلبات أطفالك بسهولة . . فالأطفال غالباً ما يطلبون أشياء منك ليختبروا قوتهم . فإجبارك على شراء شيء لهم أو لبيت من مثل تلفزيون كبير أو جهاز تصوير فيديو ، أو . . أو . . إلخ . . يعد نصراً لهم ، قد لا يكونون بحاجة لما يطلبون لحاجة شديدة أو ملحة مثلما كنت تعتقدين . وعندما تشترين لهم ما يطلبون اشتريه لأنك أنت تريدين ذلك لا لأنهم أجبروك عليه .

٤ ـ قبل الذهاب معهم إلى السوق أخبريهم بما يستطيعون شراءه وقبل أن تترجلي من السيارة إلى المجمع التجاري أو الجمعية التعاونية ، قولي لهم : إنهم يستطيعون التفرج ولكنهم غير مسموح لهم بشراء كل شيء أو أي شيء ، وإن كان لابد من الشراء فيستطيعون شراء شيء بدينار لا بعشرين ديناراً مثلاً .

٥ ـ أخبريهم أن الإعلانات التجارية تحاول بيعنا أشياء لا نحتاجها ، مشاهدة التلفزيون مع أبنائك يعطيك فرصة تشرحين لهم من خلالها أن كل ما يعرض من خلال الإعلانات من ألعاب وملابس وأطعمة ليست جيدة بالضرورة كما تبدو في الصورة .

٦ ـ عندما يتعلق الأمر بالنقود ، الأطفال يراقبون آباءهم فإذا اشترى الآباء

فالأطفال يفترضون أنهم يملكون المال وأن باستطاعتهم أن يشتروا لهم أى شيء يريدونه .

المهم في الأمر أن يعرف أطفالك حدودهم ولا يخلطون الأشياء ويتعرفون على مقدرتك في الإنفاق ، والأهم معرفتهم بقيمتهم كبشر أهم من معرفتهم بما يستطيعون أن يشتروا أو ينفقوا . تقدير الإنسان لنفسه يستمر العمر كله ، بينما معرفته بما يملك من مادة لا يغنيه شيئاً .

خرافة «لا تدلل ابناءك»

نفسد أبوتنا عندما نمتنع عن تدليل أبنائنا ، كثير منا نشأ وكبر وهو يسمع هذا التحذير «لا تستسلم لطلبات أبنائك» «ولا تعطهم كل ما يطلبونه» أو «كل ما يحبونه وما يحتاجونه» .

والاعتقاد السائد أن إعطاء الأطفال كل ما يحبون يعلمهم الأخذ الدائم ، ويجعلهم ماديين أنانيين ، قد يكون ذلك صحيحاً إلى حد ما إذا كان ما يطلبه الأبناء دائماً هي أشياء مادية يعرفون أنها ليس باستطاعة الوالدين توفيرها .

لكن الحقيقة هي أن طلب الأشياء أو الأموال لا تعني أن طالبهما مادي دائماً ، عندما يطلب الطفل شيئاً من والدته . «مثلاً «الحلوى» هو يطلب قبل كل شيء انتباهها له لأنه تعود منذ صغره وهي تغذية وتعطيه ، وهذا العطاء يبين اهتمامها به ، فالصلة واضحة بين الطلب وتحقيقه «أنت تعطينني إذا أنت تحبينني» ، و«هذا ما عودتني عليه منذ صغري» .

وعندما يطلب المراهق حذاء جديداً أو بنطالاً جديداً أو أي شيء آخر . . ما يحتاجه أكثر من الحذاء أو البنطال هو أن نعطيه من وقتنا وانتباهنا واهتمامنا ، فإذا اعطيناه هذا الاهتمام ووفرنا له ما يريد لن يضيرنا ولن يضرهم .

التفاعل بين الأبناء المراهقين والآباء يتحول في كثير من الأحيان إلى معركة لاستعراض القوى ، ولأننا نشعر دائماً بأننا نعرف أكثر منهم ونفهم أحسن منهم ، فعندما يحاولون عمل الأشياء أو تصريف الأمور بطريقتهم الخاصة ، نشعر أننا مهددون منهم أو بأنهم يفرضون آراءهم علينا .

وعندما نتجادل نحن وأبناؤنا لا يكون جدالنا نابعاً من الموقف نفسه أو

طلبهم وواقعيته من عدمها ولكنه نابع من شعورنا بالدفاع عن وجهة نظرنا في مقابل وجهة نظرهم ، نحن أم هم ، ولذلك نردد كثيراً عندما نتجادل مع أبنائنا «تشوف أنا أم أنت» وكأننا في حلبة مصارعة أو ملاكمة لابد أن ينتصر فيها الأقوى الأم أو الأب ضد الأضعف وهو الابن .

ما يخيفنا ويؤدي إلى غضبنا أحياناً هو خوفنا من أننا إذا استسلمنا لهم ولمطالبهم يكون هذا اعترافاً منا بأنهم على حق ، مما يؤدي إلى شعورنا بالضعف ، وبأننا لا نستطيع السيطرة عليهم .

أيها الوالد أيتها الأم :

أسألا نفسيكما عندما تتجادلان مع ابنكما المراهق وتقسوان عليه وتضعانه في موقف اختيار أو تحد ، هل تفعلان ذلك مع زملائكما في العمل أو البالغين الذين تتعاملان معهم بنفس الطريقة التي تعاملان بها أبناءكما؟ وإذا فعلتما ذلك بماذا تسميان تصرفكما هذا؟

هل تسميانه غضباً غير مقصود؟ هل ستسميانه قلة تقدير؟ هل تسميانه غباء وعدم تفكير؟

فأنت تحاول أن تجد لنفسك الأعذار عندما تختلف مع من هم في سنك ولكنك لا تبحث عن أسباب عندما تقسو على ابنك .

فما يقف في طريق الحوار بيننا وبين أبنائنا هو شعورهم أننا لا نعدل معهم فيما نطلبه منهم ، فحين نطلب منهم ألا يرفعوا أصواتهم بوجوهنا . وأن يعملوا ما نطلبه منهم من غير نقاش ، نحن نرفع أصواتنا عليهم ، ونهددهم ، ولا نحقق لهم بعضاً من طلباتهم الممكنة .

أين أبي؟؟

التواصل بين الآباء والأبناء يقف في طريقه حاجز مرتفع ، هو غياب الرجال عن الحياة العاطفية للعائلة ، غالباً ما تكون الأمهات هن اللاتي يهتممن بهذه الناحية والعاطفة خاصة بالمرأة ، الأم هي التي تضم إلى صدرها وهي التي تقبل وتهدهد الأبناء وتدللهم وتشاركهم اللحظات العاطفية «السعيدة والتعيسة» .

الأم هي التي تتحدث للأبناء وهم أطفال صغار وهي التي تقص لهم القصص وهي التي تدرسهم ، وتناقش أمور تعليمهم وواجباتهم المدرسية ، وهي التي تناقش صداقاتهم معهم عندما يكبرون قليلاً .

وهي دائماً متواجدة لتتحدث معهم عما يقلقهم ويهمهم عندما يشرفون على أعتاب سن المراهقة .

الأب غالباً ما يكون غائباً ، إذا لم يغب جسمانياً لأنه يعمل بجهد وجد أو لأنه طلق زوجته وطلق أبناءه معها ، فإنه يغيب عاطفياً لأنه رجل والرجال يتجنبون إظهار عواطفهم ، وهذا يعني مؤشراً خطيراً عن العواطف الغائبة في العائلة ودور الأم والأب معا في مهمة إشباع أطفالهم منها .

الأبناء يجدون صعوبة وحرجاً في الحديث عن أشياء عاطفية محرجة تمر عليهم «خاصة الأولاد عندما يصلون إلى سن البلوغ ويحتاجون إلى رجل يتحدثون معه» .

ويزداد الأمر سوءاً بالنسبة لهم عندما لا تتواجد الأم لتقوم بهذه المهمة عند الحاجة لها ، ويزداد الأمر سوءاً فوق سوء عندما يحتاج الولد للحديث عن هذه الأمور العاطفية وهو يرى في مجتمعه وفي بيئته العائلية أن هذه الأمور لا يتحدث

عنها الرجال . فالعواطف للنساء فقط . وكونك رجلاً يعني ـ استنتاجاً ـ أن لا تشارك أحداً بعواطفك ولا تعبر عنها .

فإن بكى الولد قلنا له : «الرجال لا يبكون» وإن تألم قلنا «الرجال لا يظهرون الألم» .

نعرض عليهم فروسيات عصور ماضية سحيقة عندما كان الرجل يصارع البحر أو الصحراء أو الغابة ليعيش ويوفر سبل العيش لأهله وننسى أننا في عصر مختلف عصر رفاهية ورغد عيش ، الرجل منهم كالمرأة ، يعمل بيسر لا عسر وكل شيء في متناول يده ، وأنه متساوٍ مع المرأة في الاحتياجات والعواطف ويحتاج للحديث إلى أقرب الناس له . فالولد يحتاج للعواطف التي تغمره من أمه وأبيه ، وقد تكون حاجته لها من أبيه أكثر ، حتى يعلم ويتعلم أن الرجال يتألمون ويحزنون ويبكون ويحتاجون للكلام عن عواطفهم ومشاعرهم وإلا كبتت وتحولت إلى عقد مزمنة يعاني منها إلى آخر أيام حياته . ويحرم منها أبناءه كما حُرم منها هو .

كيف تصبح والداً مؤثراً

تصبح والداً مؤثراً حين تتحدث إلى أبنائك ، وتصبح مؤثراً أكثر حين تطلب منهم عمل شيء فيطيعونك ، ولكن حين يتطوعون من أنفسهم لعمل ما تريده منهم؟

وإذا كانت تهمك علاقتك بابنك استعمل معه ضبط النفس ، فهو الشيء الوحيد الذي تستطيع الاعتماد عليه في هذه المرحلة العمرية ، وبدلاً من أن تطلب طاعتهم المطلقة عزز ثقتهم بأنفسهم وتقبلهم لها وتقديرها . إن أردت الأمن مستتباً في حياتك معهم . الأبناء في هذا العمر يحبون الظهور ولفت الأنظار ، والحياة كلها تتمحور حول ذواتهم ، وكل نقص في شخصياتهم يحسبونه كبيراً ويعتقدون أنه تحت المجهر الكل يلاحظه ، سبب واحد يفسر هذا التمركز حول الذات وهو كما يقول العلماء سبب عضوي قبل كل شيء ، فأجسادهم بحلتها الجديدة بعد البلوغ تدهشهم وتخيفهم ، فقد كانوا أطفالاً منذ فترة وجيزة .

والآن بدأ التغيير ، حتى نظرة الناس لهم تغيرت ، ومازلنا لا نسمح لهم بالتعبير عن أنفسهم ، ولا نسمح لهم بالحكم على الأشياء ، أو تفسيرها ، دائماً نشعرهم أننا على حق وهم على خطأ نسيطر عليهم بوجهات نظرنا ، ونطلب منهم أن نوجههم للنظر إلى الأشياء من خلالنا نحن فقط « فلابد أن يحبوا ما نحب ويكرهوا ما نكره » ويفعلوا ما نريد .

فلا نندهش إذا نظروا لأنفسهم باستمرار في هذه الفترة من خلال عيون غيرنا كأصدقائهم أو مثلهم العليا حتى إن كانت هذه المثل من الفنانين أو المدمنين أو أي

كان لأننا عودناهم ذلك ، لماذا إذاً يسيء المراهق التصرف؟ أو ما مفهوم «سوء التصرف» عندنا نحن الكبار؟

قد نصنف الطفل الذي يصرخ بصوت عال ، أو الذي يسأل أسئلة كثيرة متكررة لحوحة ، أو كثير الحركة والنشاط بأنه سيء التصرف ، وقد نطلب ممن حولنا وبصوت يسمعه أن يتجاهله لأنه يريد أن يلفت الأنظار إلى نفسه ، وقد يسمع الطفل هذه الجملة تتكرر إلى أن يكبر .

لماذا لانحاول أن نفسر ما نسميه بالتصرف السيء بأنه محاولة من الأبناء للحصول على حاجاتهم النفسية .

فهم ليسوا أنانيين كما نحاول دائماً أن نصفهم ، بل هم صغار طبيعيون يريدون أن يجدوا لهم مكاناً في عالم الكبار الذي بدأوا يدخلونه .

وعندما يكون الابن سيئاً حقاً فلابد أن يكون هناك سبب لذلك ، فالمراهق عندما يكون كسلان أو فظاً أو لا طموح لديه أو لا يهتم بما حوله هو كذلك :

ـ لأنه لا يثق بنفسه ولم نعوده نحن ذلك .

ـ لأنه يشعر بأن لا أحد ينتبه له أو يحس به .

ـ لأنه خائف من الفشل ولذلك يحس أنه من الأفضل إلا يحاول .

ـ لأن الأبوين يتوقعان منه ما هو فوق طاقته فيحس أنه مهما عمل لن ينال الرضا .

ـ لأن لديه مشاكل صحية أو نفسية غير ظاهرة .

الشك الذي في غير محله بالأبناء أو المراهقين على وجه العموم يؤدي إلى

الشك في قدراتهم بالنظرة السلبية لكل ما يقومون به . إذا كان أساس العلاقة بيننا وبين المراهقين قائماً على أن تفكيرهم خطأ وتصرفاتهم خطأ وكل ما يفعلونه يؤدي إلى مشكلة فنحن في هذه الحالة نضع العراقيل أمام علاقتنا بهم ولا نبحث عن الحلول لمشاكلهم .

وهذا يؤدي إلى تفاقم المشاكل بيننا وبينهم ، وبينهم وبين غيرهم إذا . . .

الحوار هو الخطوة الأولى للتقرب منهم والتفاهم معهم .

من أين نتعلم الوالدية؟

من آبائنا نتعلم كيف نكون آباء وأمهات سواء أعجبتنا طريقتهم أم لم تعجبنا ، أحببنا تلك الطريقة أم لم نحبها .

الكيفية التي نشأنا عليها عندما كنا صغاراً تؤثر على طريقتنا في التعامل مع أبنائنا ، الطريقة التي تصرف بها أباؤنا معنا تحدد نوع التربية التي سنستعملها مع أبنائنا .

طريقة الأكل والتعليمات ومواعيد النوم والكلام كلها لها جذور ممتدة إلى طفولتنا .

ما نطلبه من أبنائنا أو ما نوجه أبناءنا له قد يكون في غالب الأحيان نسخة مطبوعة في أذهاننا مما كان يطلبه أباؤنا منا أو يوجهوننا إليه .

حتى لو كانت تجارب طفولتنا قاسية وعقدنا العزم على ألا نكررها مع أطفالنا سنجد صعوبة في تطبيق ذلك .

كلنا لدينا فكرة جيدة عما يجب أن يكون عليه الأب المثالي أو الأم المثالية ، كلنا لدينا فكرة عما نريد أن نحقق لأبنائنا وما نريد أن نعطيهم ، ولكن قليل منا يملكون الطريقة المثلى والقدرة التي يحققون بها ذلك ، وقليل من يستطيعون تغيير الطريقة التي تربوا عليها .

آباؤنا هم مثلنا الأعلى حتى لو لم نعجب بطريقتهم في تربيتنا أو ما يعملونه لنا أو ما يأمروننا به .

نحن نجد أنفسنا من غير أن نشعر نتبع طريقتهم في التربية والتي تربينا عليها وتعلمناها منهم .

ومع ذلك كثير منا في تطلعنا لنكون الأمثل ننظر نظرة غير واقعية لكثير من أمور التربية ؛ لأننا لم نحدد ما هي المثالية ولا نملك تصوراً محدداً عنها .

ولذلك نصب غضبنا على أبنائنا وبشدة لأنهم لم يحققوا لنا ما نريد في حين أننا لا نعرف ما نريد منهم .

نكرر دائماً «أريدك أن تكون الأحسن» و«أريدك أن تكون الأشطر في المدرسة» و«أريدك أن تكون القدوة» .

كلمات مبهمة غير محددة تحير الابن أكثر مما حيرت الأب من قبله هناك مثل شرقي قديم يقول : «إن السمكة لا تعلم طبيعة الماء الذي تسبح فيه» .

وكذلك نحن قد تعجبنا طريقة أحدهم إنكان جاراً أو صاحباً أو قريباً في تربيته لأبنائه» ، وقد نحلل الأخطاء في تربية آخرين لأبنائهم ، ولكنه من الصعب علينا أن نحدد ما نريد نحن أو الكيفية التي نتعامل بها مع أبنائنا لأنه من الصعب أن نضع تصرفاتنا معهم على طاولة تشريح ونعزل الصح من الخطأ في طريقة تربيتنا لهم .

ولو أننا كوالدين سألنا أنفسنا بعض الأسئلة المحددة وأجبنا عنها بصدق وتجرد ، كأن نسأل لماذا نحن غير سعداء من طريقة أبنائنا في التعامل معنا؟ مثلاً سنجد كثيراً من الردود التي من خلالها نستطيع أن نحدد الطريقة المثلى للتعامل معهم والتعديل في تربيتهم .

الوسطية مدخل للتربية الصحيحة

اختلفت الصديقتان على نوع التربية التي يجب أن تتبع مع الأبناء ، فقالت إحداهن : التربية الحقة هي التي يستعمل فيها الوالدان العين الحمراء مع أبنائهم ، والتي تؤكد على سلطة الكبار ولا تؤدي إلى استخفاف الصغار بهم ، بل زرع الخوف في نفوس الأبناء أفضل من تركهم لا يهابون ولا يخافون أحدا ، وبهذه الطريقة نضمن أنهم يعملون الف حساب لوالديهم قبل أن يرتكبوا أي خطأ يوقعهم في المشاكل .

ردت الثانية قائلة : نحن نعيش في عصر يجب أن نترك فيه مطلق الحرية لأبنائنا ، يعملون ما يشاؤون ، ودورنا فقط هو التوجيه والإرشاد ، فهم يشاهدون العالم من خلال جهاز التلفزيون ويرون الغث والسمين وفيهم من الذكاء ما يجعلهم يختارون الأصلح لهم ، فكيف نمنعهم من شيء وهم يستطيعون الحصول عليه من وراء ظهورنا؟ سواء كان ماديا أو معنويا؟ فالقسوة والسلطة المطلقة لن تزيدهم إلا تهورا ونفورا منا ، وتؤدي بهم أحيانا إلى التهلكة .

قلت لهن أحذرهن من التطرف الذي أسمعه منكن ، أن الطفل الذي يعيش في بيت تحكمه السلطة المطلقة من الكبار يعاني من الإهانة التي يجلبها القهر من القسوة ، والبيت الذي يعيش فيه أطفال تحت سلطة قاهرة ظالمة بيت خال من العاطفة والحب ، بل السيد فيه الخوف ، مما يؤدي إلى ضعف شخصية الطفل . وتبعا لذلك لن يستطيع الطفل أن يتخذ قرارا لنفسه بنفسه خوفا من السلطة العليا التي تؤنبه على كل صغيرة أو خطأ يقع فيه ، وتنعدم شخصيته في ظل الشخصية الأقوى (الأب أو الأم) .

في المقابل الطفل الذي يترك له الحبل على الغارب ولا يتلقى النصح والإرشاد من أبويه تختلط لديه الأمور فلا يعرف لمن القيادة في البيت الذي يعيش فيه ، ثم يصبح أنانيا لظنه أن العالم يدور في فلكه هو فقط وحده ، فيحتقر أقرب الناس منه ، ويتمرد باستمرار على والديه فتعم الفوضى بيته وتتحكم فيه ، مما يؤثر على الوالدين ونفسيتهما بل قد يصابان بالإحباط حين يقع الابناء في الخطأ ثم يتهمون والديهما بأنهما السبب لأنهما لم يكلفا نفسيهما جهد تربيتهم تربية صحيحة صالحة .

المدخل للتربية الصحيحة السليمة هي الوسطية والاعتدال بين النقيضين لا أفراط ولا تفريط .

الأبناء ينمون ويتفتحون بقوة في بيئة تفيض بالحب الواعي المنظم والسيطرة على مقاليد الأمور بالحكمة والموعظة الحسنة ، وبالعقاب من غير إسراف ، والثواب من غير إفراط .

فاذا ما تربى الأطفال وبنيت الأسرة بالحكمة فقد ضمنا بيتا متين البنيان متوازن الأركان .

مهمة الحبّ في بناء شخصية متكاملة...

الحب مهم جداً لبناء شخصية متوازنة صحيحة في أبنائنا ، ولكنه جزء من معادلة طرفها الآخر الاحترام له ولشخصه ، ومن غير الممكن ، بل يكاد يكون مستحيلا أن تظهر الحب لابنك من غير أن تحترمه ، أو أن تحترمه ولا تحبه ، وهذه المعادلة تنطبق على كل الأشخاص في حياتنا ، فالحب رديف الاحترام .

مثلاً عندما يتحدث ابنك لاحد البالغين في حضورك وتقطع كلامه لتشرح للاخر ماذا كان يريد ابنك أن يقول ، أو لتفسر كلامه ، وعندما تنصح ابنك قبل أن يغادر لزيارة صديقه في بيتهم - خاصة أن كان الابن فوق الثانية عشرة من العمر وتطلب منه أن يكون مؤدباً ويحسن التصرف أمامهم ، فكأنك تنتقص فهمه وحسن تقديره للامور ، وكأنك لم تعلمه من قبل حسن التصرف عند زيارة الآخرين .

فالطفل يحس ويعرف أن كان والداه أو أحدهما لا يثق بحسن تصرفه ولا يقدره ، هو يعرف بالسليقة والفطرة أنهما يحبانه لأنه ابنهما ولأنهما والداه والفطرة تفرض أن يحب الوالدان أبناءهم ، ولكنه يعرف أنهما لا يقدرانه كشخص يستطيع أن يحسن التصرف في بعض المواقف ، وهو كذلك يعرف أن كانا لا يحترمان حسن تصرفه وحسن تقديره للامور ، ويصرحان بذلك أحياناً كثيرة كأن يقول له أحدهما ناصحاً أنا أعرف أنك دفش أو تتحدث بصوت عال أو تخرج صوتاً حين تأكل ، فلا تفعل ذلك عند وجود الآخرين ، أو يقول له لا تفشلنا أي تخجلنا أمام الناس عندما تأكل أو تتحدث .

مما يؤكد ما قلناه سابقاً ، من أننا في أحيان كثيرة ننصح ونوجه بطريقة لا

توحي بأننا نحترم أبناءنا ، مما يؤثر على تكوين شخصياتهم ، إن لم يؤد إلى تمردهم ونفورهم منا .

اولى الخطوات التي تبني بها أحساس الطفل بقدرته على التصرف الجيد وحسن السلوك هو أن نكون حذرين فيما نقول له وفيما نتحدث به عنهم أمامهم ، وهذا لا يعني أن نتركهم دون توجيه وارشاد ولكن الأمر كله يتعلق باختيار الوقت المناسب والألفاظ المناسبة للمواقف التي نريد لهم أن يتعلموها ويحتاجوا للتوجيه فيها .

ثم بدلاً من أن نتحدث عن هفواتهم الصغيرة وننتقدهم عليها لابد أن نبين احترامنا لهم ، ونقدر كل تصرف حسن يقومون به ، ونستبدل النصيحة المباشرة بالكلام غير المباشر من مثل : «أنا أعرف أنك تعرف هذا الشيء ولكن أحب أن أذكرك فقط» .

عندما حثنا الإسلام على احترام الصغير والعطف عليه وتوجيهه برفق ولين وحب كلف الأبوين قبل غيرهما القيام بذلك . واذا ما عملنا ذلك ساهمنا في بناء شخصيات أبنائنا كما نريدها أن تكون .

وأصبحت غريبة بين أبنائي!!

نحن لا نرضى عن حال ، ولا نستقر على منوال ، أن أخذت منا الحياة تذمرنا ، وأن أعطتنا ما نريد أسأنا الظن بها .

سيدة تطلقت وترك لها زوجها الغني جدا أربعة من الأولاد ، وبيتا كبيرا تسكنه معهم ، ولم يساعدها في تربيتهم بشيء يذكر غير قليل هنا وقليل هناك . عاشت معهم ما عاشت تعمل وتكد وتكدح تساعدها أمها واخوانها على تربيتهم حولتهم من مدارسهم الخاصة إلى مدارس الحكومة ، صرفت عليهم بلا حدود ، وبحدود ما تملك ، لم تجعلهم يحسون بالفرق بين حياتهم الأولى مع أبيهم الغني جدا وبين حياتهم الحالية مع دخلهم المحدود ، سافرت بهم واشترت لهم السيارات عندما تخرجوا من الجامعة « زوجتهم ودفعت مهور زوجاتهم » والأب يزداد غنى ويزداد بخلا عليهم ، يواصلونه أحيانا ، وينقطعون عنه في أحيان أخرى لم يفكر يوما في أعطائهم أي شيء أو سؤالهم أن كانوا يحتاجون شيئا ، حتى عندما يزورونه في المناسبات والأعياد لم يضع في يد طفل من أطفالهم الصغار دينارا يفرحهم به .

وكانت تدعو الله بأن يرقق قلبه عليهم ، لم تكن تطمع بالكثير ، ولم تكن تطلب من الله الكثير ، ولكنها تدعو لعل الله يحدث أمرا .

وبعد أن درسوا وتخرجوا وعملوا وتزوجوا وصار لكل منهم عائلة صغيرة ، بالرغم من أنهم لا يزالون يعيشون في المنزل الذي تركه لهم والدهم حين هجرهم . لأن إمكاناتها بعد صراعها المرير والطويل لا تمكنها من شراء منازل لهم ، تدور الأيام وفجأة وبدون مقدمات قرر الأب أنه يريد أن يعوضهم عما

فات ، فاشترى لكل واحد منهم بيتا ، ووضع لكل واحد منهم رصيدا كبيرا في البنك ، وصاروا يزورونه ويزورهم في بيوتهم ، واصبح عدو الأمس حبيب اليوم واصبحت العلاقات بينهم كالسمن على العسل .

فرحت الأم في البداية ، لأن ما كانت تدعوه قد تحقق ، وأبناؤها الذين تحبهم وتعبت في تربيتهم آن الأوان لأن ينعموا بثروة أبيهم ويتمتعوا بها . وتتالت تسميات الأحفاد الجدد باسم الجد الجديد الذي لم يكن يعرف عددهم ولا أسماءهم وما زال .

أحست الأم بعد فترة بالوحدة ، وبعد أن كانت مركز اهتمام أبنائها والأولى في حياتهم ، وجدت أنه بعد كل التضحيات والعمل المتواصل من أجلهم أتى من يستحوذ بل يستولي على حبهم من غير تعب ولا كد .

اشترى حبهم بثروته وما يملك ، قال لهم لا أريد منكم جزاء ولا شكورا أريد فقط دعواتكم لي ، وتباشروا بهذه المقولة الدرة والحكمة المنثورة التي خرجت من فمه ، يرددونها بينهم ويخبرون بها أصحابهم واقاربهم ، ونسي الأبناء كل شيء ، أصبحوا يتحدثون بالصفقات والأعمال والبيوت والأثاث ، وبوالدهم الحكيم .

اصبحت تحس بالغربة بينهم ، هم لم يتغيروا من ناحيتها ، ولكن إحساسها هي قد تغير ، هل استطاع بما يملك من ثروة أن يغير ولاءهم؟ هل استطاع بثروته أن يستعيد حبهم ويمتلكهم؟ وهل قل اهتمامهم بها لأنها لا تملك قدر ما يملك؟ هل لو كان عندها قدر ما عنده اهتموا بها كما هو اهتمامهم به الآن؟ أين كان عندما كانوا صغارا في حاجة لاهتمامه؟ أين كان عندما تخرجوا واحتاجوا لسيارات تنقلهم من والى عملهم؟ أين كان عندما أرادوا مهورا لزيجاتهم؟ .

تقول : بقدر فرحي بعودته لهم ، بقدر حزني الشديد على نفسي ، أحس وكأنني خدعت ، وكأنه أمر مخطط له ، وإلا ما معنى أن يظهر في حياتنا بعد أن انتهت كل معاناتنا؟ وبعد أن استقرت أمورنا؟

قلت لها : لا ألومك على إحساسك ، ولكن ألم تكوني تدعين بأن يسخّر الله لهم والدهم؟ قالت : نعم ، قلت لها : ولما استجاب الله لدعائك تتذمرين؟ إذن لماذا الدعاء أصلا ما دام تحققه يزعجك إلى هذا الحد؟

قالت : كنت أريد السعادة لهم ! قلت : إذن هم سعداء الآن فلماذا لا تسعدين لسعادتهم؟ لا تتوقعي أن ينسوك ، فقط لأن الأمر كله جديد عليهم ، وعندما تستقر أمورهم لن يجدوا غيرك يرجعون له ويحبونه ، ويدعون له ، فأنت أمهم اولا واخيرا ، فقط سنوات الحرمان والسيولة الآن التي انكبت عليهم أفقدتهم التوازن ، وحتما سيعودون لك ، بل قد يكونون لم يتغيروا ولكن خيالك يصور لك ذلك .

آه من جراح اللسان!!

كنت أقرأ في مذكرات السيدة الأولى سابقاً لأمريكا هيلاري كلينتون والنائبة حالياً في البرلمان ، والتي رشّحت نفسها للرئاسة ، واستوقفتني فقرة من هذه المذكرات تقول فيها أن والدها لم يقر يوماً بذكائها عندما كانت صغيرة في المدرسة ، وعندما وصلت المرحلة الثانوية جاءت يوماً لوالدها تحمل شهادتها والتي حصلت في كل مادة درستها ومدونة فيها على درجة الامتياز ، كانت سعيدة وفخورة بإنجازها كما تصف نفسها وبكل فخر واعتزاز قدمت شهادتها لوالدها متوقعة المديح والتشجيع والمكافأة ، فما كان منه إلا أن نظر لشهادتها ثم قال وبكل برود ومن غير مراعاة لمشاعرها لابد أنني أدخلتك مدرسة سهلة لتحصلي على كل هذه الامتيازات .

تقول هيلاري كلينتون بعد خمس وثلاثين سنة من هذه الحادثة ما زال هذا التعليق الطائش الذي لم يعترف بقدراتي العلمية ولم يراع مشاعري محفوراً في أعماقي ، أتذكره كلما مررت بمنحى صعب في حياتي انتهى .

قد يكون هذا الوالد علق هذا التعليق من باب المزحة أو الاستظراف ولكنه حفر وخلف دائرة من الألم الشديد في نفس ابنته لم يفارقها كل هذه السنين حتى أنها تذكرها في مذكراتها من ضمن أحداث كثيرة وكبيرة حدثت في حياتها وأثرت فيها بل غيرت مجراها .

كلماتنا سلاح قوي ومهم لفهم أبنائنا وللحوار معهم ، ما نقوله لهم وكيف نقوله إما أن يقربنا لهم أو يبعدنا عنهم ، خاصة عندما تكون الكلمة جارحة أو تحط من قدرتهم وتستصغر قدراتهم .

إذا كان لديكم شك في قوة الكلمة التي تخرج من أفواهكم موجهة لأبنائكم فعودوا إلى القرآن الكريم لتعرفوا الكلمة الطيبة كالشجرة الطيبة .

ثم عودوا لأحاديث الرسول الكريم ﷺ وإلى التراث العربي وإلى علماء المسلمين فإذا كانت الكلمة في غير محلها تخرج من فم الإنسان من غير قصد فتهوي به في النار سبعين خريفاً فما بالكم بالكلام الجارح أو البذيء أو المحبط ؟

الكلمات سلاح قوي وأداة هائلة تستخدم للدعوة وللتشجيع وللشفاء وللتقريب بين القلوب وللهداية عندما تستخدم لحكمة وحنكة وقد تكون سلاحاً للهدم وللجرح إذا استخدمت في غير محلها أو لم يراع قائلها المشاعر والموقف .

كيفية استخدامنا للكلمات مع أبنائنا يحدد مستقبلهم أحياناً وكذلك شخصياتهم ، يقول أحد الفلاسفة إن الكلمات التي تسمعها اليوم تعكس قدرك ومستقبلك بعد حين ، قد تصفك وصفاً دقيقاً عادلاً أو تهلكك وتنهيك .

لذلك نصيحتي لكم كآباء وأمهات أن تحسنوا اختيار الكلمات والعبارات التي تخاطبون بها أبناءكم والتي تنفعهم وتقربهم من خالقهم ، وتنير لهم طريق مستقبلهم وصدق الشاعر حين يقول :

جراح السهام لها التئام
ولا يلتئام ما جرح اللسان !

وقالو : كثيراً ما ندم الإنسان على كلام قاله .

ويقول الرسول [illegible] : «من كان يؤمن بالله واليوم الآخر فليقل خيراً أو ليصمت» .

وقال تعالى : ﴿وقولوا للناس حسناً﴾ .

وأحب الناس إلينا أبناؤنا فليقل لهم خيراً وحسناً .

اتركوا أبناءكم يختارون!!

دارت الأحاديث وتشعبت وعادت للموضوع القديم الجديد وهو علاقة الأمهات بزوجات الأبناء، وزواج الأبناء بالأخص، واختيار الأمهات زوجات أبنائهن قالت إحداهن: لا تتدخلن في زواج أبنائكم خاصة الأولاد. دعوهم يختارون بأنفسهم ليتحملوا نتيجة اختيارهم. قالت الأخرى: كيف نتركهم من غير مساعدة؟ وهم صغار ولا خبرة لديهم في الحياة وقد يضطرون إلى طلب المساعدة ممن لا يهمه أمرهم أو لا يعرف المناسب لهم. وقد يقعون في محظور ولا يوفقون في الاختيار، مما يجر إلى خلافات ومشاكل لا حصر لها ترهقهم وترهق أهلهم؟

وتحمست الحاضرات للموضوع واختلفت الآراء ولكنهن في النهاية اتفقن على أن ترك الحرية للابن ليختار أفضل من أن يخترن له ثم يصيبهن ما أصاب صاحبتهن. قالت واحدة مشيرة إلى إحداهن لتقنعهن بالفكرة يا فلانة أخبرنهن بقصتك، وكان مما قالته: نصيحتي لكن أن لا تقعن فيما وقعت فيه لفرط جهلي. ولا تتدخلن في حياة أبنائكم. فقد جاءني ابني منذ سنوات يطلب أن أخطب له زميلته في الدراسة والتي يحبها كثيرا، وبما أنه ابني الوحيد. رفضت طلبه لأن عائلتها غير مناسبة، حاول معي كثيرا، ثم استسلم لرغبتي، ولم يفاتحني بالأمر مرة أخرى، وعندما طلبت منه أن يتزوج لتقر عيني بأبنائه لم يرفض واخترت له واحدة ذات حسب ونسب ومال، ومضت السنوات وأنجب منها الأبناء ولم يبد عليه أن كان يحبها أم لا ولكنه ماض معها.

مرت الأيام وسافرت في إجازة قصيرة مع أختي وعندما عدت من السفر ودخلت بيتي الذي كتبته باسمه ترضية له على طاعته لي.

وجدت الجناح الذي أسكن فيه محتلا من أم زوجته ، سألتها هل هي في زيارة قصيرة لنا ، قالت لا واخبرتني بأنها اختلفت مع زوجة ابنها وتركت لهم المنزل واستضافتها ابنتها التي لم تتوان عن أعطائها جناحي فهو المكان الوحيد في البيت المناسب لها . شعرت بغصة أردت الاستنكار أو الاحتجاج فلم أستطع ، انقطع نفسي لفترة ، بعدها ذهبت لابني متسائلة ، ابحث عن تفسير لما يحدث ، واشكو له زوجته التي تجرأت على غرفتي واعطتها لوالدتها في غيابي ، حاولت أن استدر عطفه متسائلة : أين أذهب؟ أردت أن أعرف موقفه من الأمر ، وكيف رضي أن تحتل أم زوجته مكاني؟

ولم أتوقع إجابته ، ولم أكن أتصور أنه يحمل في نفسه عليّ رغم مرور السنوات الطويلة .

قال بالحرف الواحد : أليست هذه من اختيارك؟ ألم تختاريها لي بنفسك؟ لا أستطيع أن أفعل لك شيئا . فهذا بيتها وهي حرة فيه تدخل من تريد وتعمل ما تريد ! !

تقول : خرجت من البيت ودموعي تسيل انهارا ، ذهبت لابنتي وسكنت عند زوج ابنتي لعدة أشهر أحسست فيها بالذل والإهانة والحزن والغضب .

أحسست بالذل لأنني أسكن في بيت الغريب بعد أن تركني ابني أخرج من بيتي من غير أن يعترض على خروجي أو يسأل عني واشعر بالإهانة لأن أخرى احتلت غرفتي ولم تخجل وهي بنت الحسب والنسب كما قدمتها لابني اول مرة حين خطبت له ابنتها .

وحزنت على أموالي التي خسرتها حين أهديت بيتي لابني فاهداه لزوجته .

وغضبت من نفسي لأنني فعلت كل ذلك .

والى الآن وأنا أشعر بالألم والحسرة ، حتى بعد أن اشتريت بيتا وسكنت وحدي بكرامتي .

هل يعقل أن ابني كان يحمل في نفسه كل هذا الغضب كل هذه السنين؟ مما جعلني أرخص في عينيه بل ويتلذذ بعذابي وبانتقامه الغريب مني؟

صدقوني ، اتركوا أبناءكم يختارون أو يتزوجون بمن يحبون ولا تقفوا في طريقهم .

وها أنا أمامكم عبرة لمن يعتبر .

بين خوفين!!

تحكي لي إحداهن هذه الواقعة التي حدثت لها مع ابنتها البالغة من العمر ثلاث عشرة سنة ، تقول : كانت ابنتي نشيطة متفوقة في بداية سن المراهقة عندما أتتني ذات يوم من المدرسة بكل حماس تطلب مني أن أشتري لها تنورة من جلد أسود قصيرة كبقية زميلاتها في الفصل (ويبدو أنها كانت الموضة في ذلك الحين) ألقت بطلبها وهي تبدو مترددة ، وكأنها تتوقع الرفض مسبقا ، ولكنها عندما رفضت طلبها بدا عليها الاستغراب ، ثم أخذت تفسر لي لماذا لا بد أن أشتري لها التنورة ، وكيف أن كل أمهات صديقاتها اشترين لبناتهن التنانير الجلدية القصيرة دون اعتراض وبأنها ستكون الوحيدة من بين صديقاتها التي لا تملك هذا النوع من اللباس . حاولت أن أشرح لها لماذا أرفض طلبها : أولاً لصغر سنها على هذا النوع من اللباس ، ثانيا لأنه قصير جدا ، ثالثا لأن بيئتنا وعائلتنا لا تتقبله . . . . . . ، ردت علي بغضب تبين أنني مخطئة وأن الجميع يلبس هذا النوع ، قلت لها سواء ترينني مخطئة أو محقة فقد اتخذت قراري وجوابي هو لا ولن أتراجع عنه ، تنهدت بعمق ، وقطبت جبينها وعفست وجهها ، ثم عادت لتشرح لي وتبين لماذا هي مهتمة بشراء هذه التنورة لأن صديقاتها سيتهمنها بأنها لا تملك المال وبأن أمها لا تحبها ولذلك لا تلبي طلبها ، وسيتهمنها بأنها خارج السرب وقديمة لا تعرف آخر صيحات الموضة ، رددت عليها بهدوء : الجواب لا مهما كانت الأسباب .

حاولت أن تستخدم آخر أسلحتها معي قائلة أعتقد أنك تحبينني والعبرة تخنقها ، قلت لها نعم أحبك ولأنني أحبك فما زال جوابي كما كان لا ولن أشتري لك هذا النوع من اللباس ، ومع جوابي هذا تركت ابنتي المكان وصعدت

إلى غرفتها وبكاؤها يسمعه من لا يراه ، وصفقت بابها بصوت عالي يدلل على حجم غضبها وحزنها .

بالرغم من شعوري بأنني كسبت المعركة ضد ابنتي إلا أنني خامرني شعور بأنني على وشك أن أخسر الحرب ، وبدأت العواطف والمشاعر تتضارب في نفسي ، وشيطاني يحاول إقناعي بالخضوع إن سألت مرة أخرى . ولكن صوتا في داخلي قويا قال لي اصمدي لا تتراجعي .

بعد قليل سمعت خطواتها الغاضبة وصوت تنهداتهاوهي تنزل من غرفتها وقالت لي بصوت كله سخرية ، لقد علمتنا أن لنا حقوقا ، وأننا يجب ألا نتنازل عنها أبدا ، مهما كان السبب قلت لها . . نعم وما زلت أعتقد ذلك ولكن الجواب ما زال لا الرفض القاطع ، أدارت لي ظهرها بغضب عائدة إلى غرفتها ، ناديت عليها قائلة لقد اتخذت قرارا لن أتراجع عنه ، وإن عدت ثانية لتكرري نفس الطلب فسوف يكون عقابك شديدا ، وطلبت منها أن تبقى في غرفتها ، ولا أريد كلمة أخرى في الموضوع .

كانت تريد أن ترد على كلامي ، لقد لاحظت أن الكلام ملء فيها ، ولكنها غيرت رأيها ولم تنبس بكلمة ، وقفت قليلا ثم غادرت المكان بكل غضب . جلست على الكرسي أنتفض من الغيظ ، وبما أن زوجي في عمله ولن يأتي إلا متأخرا فأنا مضطرة لاتخاذ قرار انفرادي ، لوحدي ،ولم يحدث أن أحدا من أبنائي حاول السيطرة عليّ أو الإلحاح في طلب شيء كما يحدث الآن لي من ابنتي ، ساد الهدوء المكان ، وعندما تنفست الصعداء معتقدة أن الأمر قد انتهى ، وأن ابنتي استقرت في غرفتها مستسلمة وقبلت بالأمر الواقع ، سمعت صوت خطواتها مرة أخرى يصاحبها صوت تنهداتها الغاضبة ، جاءت لتقول لي

سأطلب منك للمرة الأخيرة أن تشتري لي تنورة من الجلد سوداء قصيرة ، لأنها الموضة ولأن كل صديقاتي يمتلكنها ولأنني أريدها .

وقفت في مكاني وغضبي يزداد لدرجة أنني لم أستطع الكلام برهة ، ونظرت مباشرة إليها ووضعت يدي على خصري قائلة لها دون أن تتفوهي بأي كلمة أعطني ظهرك وارجعي إلى غرفتك ولا تحدثي أي صوت آخر .

لعدة دقائق بعد أن غادرت ابنتي الغرفة جلست أحدق بلا شيء ، وأحس بأن ضغط دمي قد ارتفع وفي قمة رأسي تشتعل نار من الغيظ . ثم سمعت باب غرفتها يفتح من جديد ، دخلت ووقفت أمامي قبل أن أقفل باب غرفتي في وجهها ، وعيناها وأنفها شديدا الإحمرار من البكاء اقتربت مني شعرت بقشعريرة ، فتحت ذراعيها وضمتني وهي تقول من بين دموعها وخرير أنفها سامحيني يا أمي ، أنا آسفة ، لقد كنت خائفة جدا . قلت لها بتعجب خائفة؟ مم؟ قالت خفت من أن تستسلمي لي قلت لها كنت خائفة من فوزك عليّ؟ اختلطت عليّ الأمور لبرهة من الوقت ، وعلمت عندها أن ابنتي وضعتني موضع اختبار حقيقي في هذا الموقف ، ولكنها عرفت أنها لو انتصرت فلن تستمتع بانتصارها على أمها مثلها الأعلى .

علمت عندها أنني فعلت الصواب عندما استمعت للصوت الداخلي وتمسكت برأيي كما أؤمن به ، وهي الآن متمسكة بي لأنها عرفت أنها متمسكة بحبل قوي يقيها العثرات .

لا... للأشياء غير الضرورية

قرأت في كتاب علمي أن العالم الفرنسي هنري فابري (عالم في الطبيعيات والبيئة) أجرى تجربة على يرقات الفراش أو دودة القز والتي تميزها جيناتها بأنها تمشي وراء بعضها دائرياً لا تحيد عن طريقها ولا تغيره . فقد صفّها حول فوهة وعاء زرع مستديرة وأخذ يراقبها وهي تسير وراء بعضها بهمة ونشاط حول فوهة الوعاء المستديرة لا تحيد ولا تغير خط سيرها ، ثم وضع في منتصف الوعاء بعض أغصان شجر البلوط أكلها المفضل وعاد يراقبها وهي مستمرة في دورانها بنفس الهمة والطريقة إلى أن أهلكها الجوع وتساقطت داخل الوعاء وماتت من الجوع بقرب طعامها المفضل .

وربطت بين هذه المخلوقات ونساء اليوم فمعظمهن يدرن في دوائر لا تنتهي منذ الصباح إلى المساء يحاولن أن ينجزن كل شيء واي شيء ، فهن موظفات مسؤولات ، وهن أمهات مطلوب منهن رعاية أسرهن ، وسائقات يوصلن الأبناء للمدارس والنوادي ويعتنين بالأزواج والبيوت ، ويحافظن على علاقاتهن بأسرهن وصديقاتهن ، علاوة على واجباتهن الدينية وواجباتهن نحو أنفسهن ورعاية ذواتهن حياة تقطع الأنفاس ، ونتذكر ونسميها الروتين الممل عندما نشكو حالنا فيما بيننا .

اعتقد أنه ليس بالضرورة أن نعيش حياة كهذه ، فنحن نبالغ في ذلك ونستطيع أن نصلح هذا الوضع عندما نعوّد أنفسنا على قول هذه الكلمة لا للاشياء الكمالية غير الضرورية . لقد لاحظت أن أكثر الكماليات أصبحت ضروريات في حياتنا لكثرة العادة ليس إلا . هل من الضروري الخروج من البيت

كل يوم ، خاصة للاطفال ، عندما يمل الطفل من البيت ويطلب أن تأخذيه إلى الجمعية هل تستطيعين قول لا لأنها غير ضرورية؟ إذا طلبت منك صاحبتك أن تخرجا للفطور في مقهى أو مطعم وأنت لا تشعرين بالرغبة في ذلك وتصر عليك وتلح هل تستطيعين أن تقولي لا؟

لابد أن نسيطر على حياتنا واوضاعنا ولن نستطيع ذلك إلا إذا توقفنا وقلنا لا لابد أن نحدد ما الذي نستطيع الاستغناء عنه ، وكيف ننهي مهماتنا التي بين أيدينا قبل أن نورط أنفسنا بمهام أخرى جديدة لنأخذ مثلاً ، أبناؤنا الذين يأخذون من وقتنا الكثير ، ما هو الأفضل لهم؟ الكيف الذي يمضون فيه اوقاتهم أم الكم؟ أعتقد أن الجواب واضح فالكل سيقول أن الكيف أهم من الكم ولكنني أرى الاثنين مهمين لاطفالنا فمن حقهم علينا أن نوفر لهم من التربية الكم والكيف ، كثير منا يخدع نفسه بالادعاء أننا نوفر لأبنائنا الرعاية والعناية الكاملة والكافية وينسى أننا في أكثر الأحيان نهتم بجانب واحد فقط من جوانب حاجاتهم ، الجانب الترفيهي فقط ففي كثير من الأحيان نحن معهم جسداً فقط لا فكراً ولا روحاً .

عندما يؤدي الطفل واجباته المدرسية تجلس الأم معه ، ولكنها تقرأ مجلة أو جريدة وتنسى أنه يحتاج روحها معه إرشاداتها تعليقها لا جلوسها فقط .

عندما يشاهد الأطفال التلفزيون أو يلعبون غالباً ما تكون الأم موجودة ولكنها تتحدث عبر الهاتف ولا تلاحظ ما يشاهدونه أو ما يقولون .

حتى السينما قد تأخذ الأم أبناءها إلى المجمع الذي توجد فيه دور العرض وتدخلهم إلى السينما وتتسوق إلى أن يخرجوا منها لتأخذهم إلى البيت

وتحسب أنها أسعدتهم ولكنها لم تشاركهم قد يتمتع الأطفال بدون مراقبة ، ولكنهم يدركون الفرق بين والدين مشاركين لهم في سعادتهم ووالدين متظاهرين بالمشاركة . وهكذا نعود لمقدمة مقالنا فنرى أننا نشغل أنفسنا بأشياء ما أنزل الله بها من سلطان ونترك الأشياء المهمة في حياتنا واولها تربية الأبناء ورعاية أنفسنا .

الذهاب إلى الحفل وحب الاستطلاع

لسنوات طويلة كان الأب يعمل جاهدا ليحصل ابنه على أعلى الدرجات في المدرسة ، يحثه على الدراسة ويحاول أن يجعل منه تلميذا متميزا ويحس بالفشل والإخفاق بكل درجة (جيد) يحصل عليها ابنه فهو يريد له درجة (الامتياز) وبعد محاولات عدة صنف ابنه في خانة الفاشلين وقرر بينه وبين نفسه بأن هذا هو مستواه فلن يتعدى المتوسط ، وتركه وشأنه يائسا ، وبائسا في الوقت نفسه ، فقد كان يرى أن ابنه خيب ظنه ، عندما وصل الابن إلى السنة النهائية في المدرسة ، تعجب الأب عندما تسلم بطاقة دعوة لحضور حفل لتسليم شهادات التفوق للطلاب الفائقين في المدرسة .

لم يدر ما الشهادة التي سينالها ابنه . وفي أي شيء هو متفوق . ولكنه ذهب للحفل من باب حب الاستطلاع . وانتابه القلق عندما وزعت كل الشهادات والجوائز على المتفوقين ولم يناد على ابنه ، وبدأ يتساءل بينه وبين نفسه لماذا حضر؟ هل هناك لبس في الأمر؟ وما هذا الهدوء الذي يسيطر على ابنه وهو جالس إلى يمينه؟

وأخيرا ترك الناظر اوراقه التي بيده ، والقى كلمة مرتجلة قال فيها لا يسعنا في نهاية حفلنا هذا إلا أن نكرم أحد طلابنا المميزين في المدرسة ، وتعجب الأب عندما أعلن اسم صاحب الجائزة مصحوبا باوصاف لم يعرفها في ابنه من قبل فقد امتدح الناظر شخصيته المتزنة ، ورئاسته لعدة أنشطة حازت على جوائز على مستوى الدولة . ولم ينس عطفه ورحمته وحسن تعامله مع الآخرين من زملائه إلى مدرسيه طوال سنوات وجوده في المدرسة وشخصيته القيادية التي تنم عن

حسن التربية التي تلقاها من والديه . والذكاء الاجتماعي في التعامل الذي حاز من خلاله حب الجميع .

وأنهى الناظر كلامه في مدح الطالب بجملة لم يستطع الأب حيالها إلا أن يذرف دمعة على ما فاته . لقد قال الناظر للابن : لن ينساك كل من تعامل معك ، وستظل ذكراك في قلوب كثير من محبيك من معلمين وطلاب لأنك غيرت من حياة كثير منهم . لقد كنت طائر سلام ومفتاح خير للجميع نشكرك لوجودك الفترة السابقة بيننا ، ونتمنى لك التوفيق والمستقبل الباهر في الجامعة » . ونتمنى أن تكون ضمن العاملين في مدرستنا في المستقبل .

وارتفع التصفيق حادا عاليا في القاعة . وهتف الطلاب والمعلمون والابن يبتسم في خجل ويرد تحيتهم .

لم يعرف الأب ابنه حق معرفته ، ولذلك لم يقدره كما ينبغي كان همه أن يحصل على الدرجات العالية فقط ، وفي خضم ذلك نسي أخلاق ابنه العالية » وطاعته له ، نسي أن يتذكر أن ابنه لم يرسب ولا مرة واحدة ، ولم يسبب له المشاكل كما يسببها الآخرون لاهلهم ، لم يلحظ حسن تعامله مع الآخرين وحب الناس له ، فلم يقدره حق قدره .

ومنا إلى من يصنفون ذكاء الأبناء بالدرجات العالية التي يحصلون عليها من غير أن يعرفوا كيف ، ويجعلونها مقياسا للموهبة والتقدم الدراسي .

فليس التميز في تحصيل أعلى الدرجات فحسب ، وإنما التميز في تحقيق الإنجازات . .

متى يكون النجاح كاملا؟!

قصة ذات مغزي قرأتها في مجلة أجنبية يحكيها أب تستحق أن تحكى وتنقل للقراء بما تحمل من عبرة ولصلاحيتها لكل مجتمع .

يقول الأب : ويدعي جاري روزيبرج : كنت أجلس على كرسيي المفضل في مكتبتي ، أكتب إذ كنت في الفصول النهائية من رسالة الدكتوراه التي أعدَّها والتي ستناقش قريبا جدا ، عندما اقتحمت خلوتي ابنتي الصغيرة تريد أن تريني اللوحة التي رسمتها في المدرسة هذا اليوم أخبرتها بأنني مشغول جدا الآن وطلبت منها أن تأتي بعد ساعة من الزمان لتريني لوحتها فقد أكون فرغت بعض الشيء ، عادت بعد عشر دقائق بالتمام والكمال لتعيد طلبها ، فطلبت منها أن تعود بعد فترة أطول من سابقتها لأنني لا أزال مشغولا .

لم تمض خمس دقائق إلا وعادت تريني لوحتها ، الصقت وجهها بقوة بوجهي قائلة هل تريد أن ترى لوحتي أم لا؟ قلت لها : لا لا أريد أن أراها .

عندما خرجت ابنتي غاضبة من مكتبي ، وتركتني لرسالتي اعتقدت أنني تخلصت منها وبأنني سأعمل الآن بهدوء من غير إزعاج ، ولدهشتي لم أحس بالرضا عن نفسي وبدلا من أن أكمل عملي بهدوء أحسست بالذنب وبتأنيب الضمير ، ولم أقدر أن أكمل عملي ،خرجت من الغرفة وناديت على ابنتي أمرا أن تعود وتريني اللوحة التي رسمتها ، لم تصدق خبرا ، واتت مسرعة وجلست على ركبتي واعطتني لوحتها لاراها ، قلت لها أخبريني عنها قالت طلبت منا المدرسة أن نرسم عائلتنا ، فرسمت هذه الصورة واخذت تشرح لي هذه ماما ورسمتها كالعصا بشعر مجعد طويل أصفر ، وهذه أنا أقف بجانبها وهذا الكلب

وهذا الطائر ، وهذه أختي ورسمتها بحجم كبير جدا لا أدري لماذا ، أظهرت إعجابي الشديد برسمها وامتدحتها وقلت لها أنني سأعلق لوحتها فوق مكتبي لاستمتع بالنظر اليها كل يوم فرحت ابنتي كثيرا وخرجت من الغرفة لتلعب مع أختها ، واسارير وجهها تبين السعادة التي تغمرها .

عدت لعملي وبدأت اقرأ واعيد القراءة ولا استوعب ما اقرأ ، لقد كان يراودني شعور غريب نحو اللوحة التي رسمتها ابنتي كان هناك شيء مفقود في اللوحة ، خرجت من غرفتي وناديتها ،طلبت منها أن تأتي بسرعة لأنني أريد أن أرى رسمتها مرة أخرى ، جاءت مسرعة وخداها موردان من اللعب وشعرها الجميل ينساب على كتفها ، أجلستها على ركبتي وقلت لها حبيبتي لقد رسمت أمك واختك ونفسك والكلب والطير والبيت حتى السناجب حول البيت رسمتها ولم تنسها ولكن أين أبوك حبيبك؟ لماذا هو ليس في الصورة؟ ردت علي بكل عفوية وبراءة أنت في المكتبة دائما لا تجلس معنا أنزلتها من حضني ووجهتها بلطف نحو باب الغرفة والقيت بنفسي على أقرب كرسي والدم يرتفع ليصل الي قمة رأسي أحسست بحرارته ، لقد كانت لحظة مخيفة بالنسبة لي ، لفتني غمامة انقشعت بعد فترة وجيزة ، اتضحت بعدها الرؤية وما اتضح لي أخافني فما قالته ابنتي جعلني أفكر فعلا أنا دائما في المكتبة لم أشارك عائلتي في نشاطاتها ونزهاتها ولعبها لمدة طويلة ، فأنا غائب عن ذهنها لذلك غيبتني ابنتي عن الصورة واستثنيت من العائلة عندما طلبت منها معلمتها رسم عائلتها .

لحظتها قررت أن أتغير لاصبح أبا موجودا لعائلته لا غائبا عنهم بسبب الدراسة أو العمل ، مشاركا لهم في حياتهم ، حتى لو تأخرت دراستي أو

طموحي في الترقية ، فقد قررت أن أكون جزءا من حياة عائلتي أريد أن أسعد بناتي واسعد بهن ، فقد آن الأوان لاعود إلى الصورة مع بقية أفراد عائلتي .

تعليقنا على هذه القصة قد يكون النجاح في العمل والدراسة له حلاوته وقد يشبع غرور الإنسان ولكنه لا يعادل لحظات سعيدة يقضيها الأب مع عائلته يهتم بها ويرعاها ويشاركها كل صغيرة وكبيرة .

ويكون النجاح ناقصا وباهتا إذا ما فقد صاحبه حب أقرب الناس اليه وقد يكون قام بكل ما قام به من أجلهم .

قد يبعد النجاح وتكوين الثروة بعض الناس عن عائلاتهم ولذلك يجب أن يعلم الأباء وكذلك الأمهات أن بعض اللحظات ثمينة متى ما ذهبت لا تعود أهمها ذكريات الوالدين مع أبنائهم وهم صغار واذا كان الاختيار بين العمل والدراسة والنجاح وبين العائلة يجب أن تحدد أيهما تفضل أو أي الاختيارين أفضل أن تنجح وتفقد ابنا أو عائلة أم تكسب ابنا وتخسر ترقية أو منصبا؟ والخيار بيدك لتزن الأمور بميزانها العادل .

وأخيراً عاد إليّ ولدي..

يقول لي أحد الآباء ، لقد غمرني شعور بالعرفان والشكر لله سبحانه وأنا أجلس في الصف الثاني في المسجد ويجلس ابني أمامي في الصف الأول يضع رأسه بين يديه وهو يستمع للقرآن الكريم ويدعو الله في نهاية كل آية ، انسابت دموعي وأنا لا أسمعه ولا أعلم بما يدعو ولمن يدعو ، واتمنى في داخلي أن يدعو لنفسه ، أنها الهداية من الله سبحانه وتعالى ، وتذكرت حالنا معه منذ سنوات حين كنت لا أعلم أن كنت سأراه ثانية أم لا ، لقد كان هبة الله لنا أنا وأمه ، فلم يكن لنا غيره ، فأعطيناه كل شيء ووفرنا له ما يريد ، أحببناه بلا حدود ، ولكنه اختار أن يخالف كل تعليمنا له وما ربيناه عليه ، وادار ظهره لنا ولكل ما أعطيناه ، ولم يكن أمامنا خيار إلا أن نسلم أمرنا لله ونحتسبه عنده ، ولن أنسى حالنا أنا وأمه عندما أعلن ذات يوم أنه لا يريد العيش معنا وأنه سيترك المنزل ليعيش في شقة مع أصحابه ، لقد وقفت عند النافذة مع أمه ننظر إليه وهو يغادر المنزل وسيارته تنعطف من شارعنا وتختفي عن أنظارنا ، تشاغلت زوجتي حينها باعداد العشاء في المطبخ ، وعندما أويت إلى فراشي هذه الليلة ، لم يغمض لي جفن ، أتفكر واتساءل :

أين هو الآن؟ ماذا يعمل؟ هل تعشى؟

هل المكان الذي سينام فيه نظيف؟ هل يتذكرنا؟

ما الخطأ الذي ارتكبناه ليصل ابننا الوحيد لهذه المرحلة؟ هل سيعود ثانية؟

اسئلة كثيرة راودتني ، أحاول أن القي اللوم بها على نفسي أو زوجتي ، هل دللناه أكثر مما ينبغي؟ هل حرمناه من شيء جعله لا يقدر لنا تربيتنا وتعبنا معه؟

تذكرت السنة الأخيرة من معاناتنا معه ، والكم الكبير من العواطف والمشاعر المتناقضة والأحزان والقلق المدمر ، وتمرده وعصيانه ، وعدم أمانته ، وكلامه الجارح ، وخوفنا عليه وانتظارنا له الليالي الطويلة ، وعدم تصديقنا لما يحصل منه ، وتساؤلنا الدائم لماذا؟ لماذا اختار الانحراف والتمرد والعصيان؟ لقد كان لديه بيت آمن وحضن دافيء ، كان لديه فرصة تعليم راق وأسرة عريقة لقد انتظرنا إنجابه بفارغ الصبر لنهبه كل ما نملك ، صلينا من أجله ودعونا الله لصلاحه وهدايته ، لقد كان طفلا جميلا مرحا ذكيا محبوبا ، كان إشراقة حياتنا وشمسها ونورها .

غير قادر على أن أحبس دموعي ، تذكرت الفرص التي أعطيناها له واحدة تلو الأخرى سامحناه كثيرا ليصلح نفسه ، لم أكن مستعدا ولا متصورا أن يكون ابني وحيدي منحرفا ، لم أكن أتصور أن أقضي الليالي الطوال قلقا عليه متسائلا أين هو الآن؟ ومع من؟ وماذا يفعل؟ ولكنني كنت أعلم في الوقت نفسه أنني أحبه ، ولن استطيع أن أتركه لمصيره مهما حاولت . كنت متيقنا أن ما نمر به اختبارا من الله سبحانه وتعالى ، كان علينا أن نتعامل مع أحزاننا الكبيرة عليه وبالرغم مما نحسه من آلام ، إلا أننا كذلك كنا نعلم أننا لا يمكن أن نضيع حياتنا في الأسى على ولدى عاص لنا ولربه حتى لو كان ابننا الوحيد ، فلذة كبدنا وقرة أعيننا ، فنحاول إلا نتحدث عنه لننساه ، فلم يكن من العدل أن نعيش مأساته ونترك حياتنا وواجباتنا تجاه أهلنا ومجتمعنا وأنفسنا .

كنت أعاني أحيانا من الشعور بالذنب ، وغالبا ما كنت أتساءل بحيرة : هل كان بامكاني تجنب كل ما حدث لو اتبعت في تربيته طريقة مختلفة عن التي ربيته عليها؟ هل كنت قاسيا معه؟ هل كنت لينا؟ هل أظهرت له كل الحب الذي

يحتـاجه؟ بدأ الشيطان يتسلل إلى قلبي أحيانا مما جعلني أسأل الله ربي لماذا أعطانيه ولم يهده لي ولنفسه ، ولكنني عندما أراد الله أن يحفظني قرأت في كتاب أن الله يحب أبناءنا أكثر مما نحبهم نحن سلمت ري لله واحتسبته عند من خلقه وتركته له ، وتمر السنوات والأيام ويراودني ما يراودني من ضعف الإيمان مرة ومن الأمل بالله مرة أخرى ، وكلما تأملت خيرا أو رأيت بارقة من أمل ، أصابني اليأس من صلاحه ، كنت أحاول أن أقوم بدور الله في إصلاحه ، ثم يأتيني صوت من داخلي يأمرني بالصبر والدعاء ، وإن أحبه بنقائصه ، ولم تكن لدي مشكلة في حبي له فأنا أب خلقني الله لأحب ما أعطاني وبخاصة ابني ، ولكن مشكلتي كانت في ضعف تحملي وقلة صبري ، شكوت لأمي مرة فنصحتني قائلة إن التعامل مع مثل هذه المشكلة يحتاج إلى جهد يتمثل في الدعاء الدائم المستمر والصبر على الدعاء وألا نمل ولا نيأس وأن نلح فالله يحب العبد اللحوح في الدعاء ولا يرده عن بابه خائبا .

ومرت سنوات أخرى طويلة رغم قصرها ، واذا بي أدخل المسجد لأجد ابني ساجدا باكيا تائبا من ذنوبه ، كاد قلبي يخرج من مكانه من شدة فرحي ولكنني ملدوغ منه مرات وهذا ما جعلني أخاف من أن تكون ساعة يأس يعود بعدها إلى ما كان عليه ، فلم أكن أريد أن تطير بي الآمال في السماء العالية لأقع على الأرض فتتكسر آمالي وأحلامي ، انتظرت وراقبت وعندما أصبحت الأسابيع شهورا والشهور سنوات وابني لايزال على صلاحه واخلاصه نحو ربه ، أحسست أن الله قد تقبل دعائي وجازى صبري خيرا وأحسن إليّ .

ومنذ أيام وجدت مسودة رسالة كان قدكتبها لصديق له متدين يقول فيها : لقد انهارت حياتي بعد آخر مرة رأيتك فيها ، وازدادت حالتي سوءا ، لقد

ارتكبت كل موبق وبعدت عن ربي كثيرا حتى أصبحت المسافة بيني وبينه بعيدة ، فالخمر والمخدرات والجنس ابعداني عن كل ما يحلم به فتى في سني ، فتركت المدرسة ، وخرجت من منزلي ، وساءت أموري كثيرا ولا أريد أن أفصل في مقدار سوء الحال الذي وصلت اليه ، ولكنني أريد أن أخبرك بما من الله عليّ به ، فبعد حياتي الفارغة من كل هدف وبعد أن ملكتني الشهوات ، صحوت في ذات ليلة على صوت المؤذن لصلاة الفجر فقلت لنفسي لقد سلمت قيادي للشهوات والآن سأسلمها لخالقها ، وحدث التغيير ، فالأشياء التي كنت أعيش لأجلها لم تعد تهمني ، واصبحت اقترب من ربي واتقرب اليه ، ألا ترى بأن الله أحكم الحاكمين؟ لقد كان صبورا معي فاعطاني فرصا للتوبة ، وللمرة الأولى منذ سنوات أشعر بالأمان والاطمئنان والسعادة ، لقد شرح صدري للايمان ، فلم أعد آبها لشيء مما كنت أسعى اليه في الماضي لقد أصبحت شخصا مختلفا .

أخيرا عاد ابني لي تبسمت والأمام يدعونا لاقامة الصلاة وعاد ذهني للحظة الحاضرة ، وشكرت الله سبحانه على عظيم فضله واحسانه ، نظرت لابني وهو يقف في الصف الأول بين يدي ربه ورأسه منكس خشوعا وخضوعا وشعرت بسعادة غامرة ، وهدوء عميق عندما قرأ الإمام الآية من سورة الأنفال ﴿إنما المؤمنون الذين إذا ذكر الله وجلت قلوبهم ، واذا تليت عليهم آياته زادتهم إيمانا وعلى ربهم يتوكلون﴾ .

ماذا أعرف عن حياة أبنائي الخاصة؟!

ما بين طرفة عين وانتباهتها تجدين نفسك كأم تودعين أبناءك وقد كبروا واستغنوا عنك إما إلى الدراسة في الخارج أو إلى السكن بعيدا عنك بعد الزواج . وقد يفتقدونك في بداية الأمر ، وقد يأخذون معهم بعض التذكارات من بيتهم القديم كتأكيد على ارتباطهم بالبيت الذي قضوا كل حياتهم السابقة فيه ، قد تكون لعبة تذكرهم بطفولتهم أو كرسيا قديما أو طاولة أو تحفة أو حتى بعض الأواني المنزلية ، ولكن السؤال الغريب هل سيأخذون معهم القيم التي غرستها فيهم؟ وقضيت الوقت الطويل تعلمينهم إياها؟ هل سيفهمون قيمة الدين في حياتك التي قضيتها محاولة أن تغرسيه فيهم؟ .

نحن كمسلمين نفترض أننا نجحنا في غرس المبادىء والقيم الدينية في نفوس أبنائنا ، ونفترض أن أبناءنا سيغرسون كل ما علمناهم إياه في نفوس أبنائهم ، فكما علمناهم الفرائض كلها من صلاة وصيام وقراءة قرآن . . . ، كذلك نفترض أن يعلموا أو ينقلوا ما تعلموه لأبنائهم .

ولكن عندما أتتني إحداهن والتي يعتبر بيتها بيت دعوة تشتكي لي من أن ابنتها وزوجها يعيشان حياة متحررة وتنوي ابنتها ترك الحجاب الشرعي بل هي تركته في الخفاء ، وما حدث لابنتها يحدث لابنها وزوجته ، وتتعجب بل تتساءل أين أخطأت؟ وكيف حدث ما حدث وهي التي ربتهما على الصلاح والعفة وقيم الدين والأخلاق؟

صدمت كثيرا ، وتذكرت ما قرأته مرة منذ زمن بعيد في رسالة بعث بها شيخ علم ودين إلى أخته التي تعيش في الغربة وتعجبت من كلامه في حينها

وأجد الآن فيه كل المنطق الذي أبحث عنه لقد قال هذا الحكيم : السراب الذي نعيشه هو افتراضنا أن أبناءنا سيكونون ملتزمين مثلنا ، غيورين على دينهم لأننا نحن كذلك .

صعقتني هذه الحقيقة بل صفعتني وجعلتني أتساءل : هل حاولنا أن نسأل أبناءنا قبل أن يتركونا وينطلقوا إلى الحياة الواسعة بعيدا عنا ماذا يعني كونهم مسلمين؟ ماذا يعني لهم التدين والالتزام؟ هل بينا لهم كيف ساعدنا التدين والعبادة والدعاء في تخطي الكثير من مصاعب الحياة؟ ومنذ ذلك اليوم وأنا أنصح الأمهات والآباء بالحديث عن العبادات في حياتهم ليس كأوامر بل كأداة مساعدة تعين على الحياة السليمة الصحية الصحيحة . بأن يدعوا لهم ، وأن يطلبوا منهم أن يدعوا لأنفسهم وأن تكون هذه الأحاديث والجلسات مع الأبناء أولويات في حياة العائلة ، وأن يبدأوا الآن ما دام الأبناء تحت جناحهم وفي ظلهم وكنفهم قبل أن يطير الطائر خارج العش ولا ننسى أن نسأل أنفسنا هذه الأسئلة دائما :

- ماذا أعرف عن حياة أبنائي الخاصة جدا؟
- ماذا أعرف عن دينهم وممارساتهم الدينية؟
- كم من الوقت يمضونه في معية الله؟
- أين أنا عندما يضعف دينهم أو تصيبهم الفترة؟

ولا يبقى إلا أن نقول : إن علينا الجهد وعلى الله التكلان ، وهو الهادي إلى سوء السبيل .

وبترت ساق ابنتي!!

في إحدى المحطات الفضائية العربية كان الرجل الملتحي يتحدث بانفعال عن أزمته كما سماها وهو يحكيها لمقدمة البرنامج يقدم نفسه طبيبا يقول كانت ابنتي تبلغ من العمر خمسة عشر عاما عندما بدأت تعاني من آلام في إحدى ركبتيها وقضينا مدة عام ونصف بين الأطباء ومختلف الكشوفات والتحليلات والاختبارات المختلفة واخيرا أجلسني الطبيب وزوجتي واخبرنا بالنبأ المحزن التعيس أخبرنا بأن ابنتنا تعاني من السرطان الذي أكل عظام ركبتها وبأنه لا أمامه وامامنا إلا بتر الرِّجْل من فوق الركبة وإلا سينتشر المرض ويقضي عليها ، يقول هذا الطبيب رفضت أن أصدق وتأملت بأن تحدث معجزة يشفي الله بها ابنتي ويحفظ لها رجلها من البتر ، فاستنفرت أسرتي كلها وبدأنا صياما وصلاة وقيام ليل ندعو الله أن تحدث معجزة يشفي الله بها ابنتي إلى أن جاء يوم العملية ولم تحدث المعجزة وبترت ساق ابنتي ، يقول الرجل الطبيب المؤمن خرجت في ذلك اليوم من المستشفى بائسا محبطا غاضبا حزينا فرجل ابنتي بترت ، ولم يستجب ربي لدعائي ، وظللت لمدة أسابيع أصارع مشاعري نحو ربي وعقيدتي وديني وما تعلمته طوال حياتي ووجدتني أقف على مفترق طريقين واختيارين ، أما أن استمر في غضبي على قدري وأفقد ثقتي بربي ، واما أن أترك الأمر بين يديه واسلم أمري اليه ، لأنه أعلم مني بما يقدر ويفعل بخلقه ، وقررت أن ادع الأمر لله ، وأن أثق بأن ما أصاب ابنتي هو من عنده وبحوله وقدرته ، نستطيع نحن عائلتها أن نحول إعاقتها ومأساتها إلى انتصارات في حياتها القادمة ، لا أخفيكم بأن الصراع بين الرضا بالقضاء والقدر وبين السخط على قدر ابنتي كانا يتناوبان مشاعري إلا

أنني في النهاية قلت لنفسي لا أملك إلا الرضى حتى لا أفقد الأجر ، وكأنه يبلوني ليعرف أن كنت أشكر أم أكفر . انتهى كلامه .

واقول : إن بعض الناس لا يستوعبون ما يحدث لهم من قضاء وقدر ويظل في داخلهم شيء يرفضه حتى لو كان إيمانهم قويا ، وغالبا ما يتساءلون بينهم وبين أنفسهم تغشاهم الرهبة من أفكارهم أحيانا : لماذا يحدث لنا ذلك؟ لماذا يصاب ابني أنا بالذات؟ وعندما يصابون يحسون من شدة ألمهم بأن الله تخلى عنهم في هذه اللحظات .

والواجب أن كانوا مؤمنين حقا بأن لا يداخلهم شك في قدر الله ، وأن لا يسألوا عن الأسباب ، فله أسبابه التي لا ندركها نحن البشر الضعفاء ولن نجد السلام النفسي إلا بالرضى بالقضاء والقدر ، ولنعلم أن أمر المؤمن كله خير أن أصابته سراء شكر وإن أصابته ضراء صبر ، وكلاهما أجره عظيم .

كما في الحديث : «عجباً لأمر المؤمن إن أمره كله له خير وليس ذلك إلا للمؤمن إن أصابته سراء شكر فكان خيراً له وإن أصابته ضراء صبر فكان خيراً له» .

حينما نقول شكراً لأبنائنا

تقول داعية مشهورة لقد دعيت لإلقاء محاضرة منذ سنوات وتركت لي حرية اختيار الموضوع ، وارتكبت خطأين كبيرين الأول أنني قررت أن تكون محاضرتي في تربية الأطفال وكيفية تعويدهم النظام والطاعة ، والثاني أنني أحضرت أبنائي معي ، وكان يجدر بي أن أكون أذكى من ذلك بكثير .

فبعد أن انهيت محاضرتي وزودت مستمعاتي ببعض الأدوات التي تساعدهن على تحقيق ذلك وببعض تجاربي العملية في التربية ، وبعد أن أخذت أتلقى أسئلتهن واجيب عليها بكثير من الحكمة والثقة ، إذ بنا نسمع صراخا وسبابا واذا بأحد أبنائي يطارد أخته والثالث وراءهم ، يقفزون فوق الكراسي ، ويحدثون كثيرا من الفوضى والإزعاج ، لقد كانت لحظة من أحرج اللحظات في حياتي ، ماذا سأقول لأم شاكية عن ابنتها التي تحرجها دائما أمام الناس وأبنائي يخربون المكان ويعيثون فيه فسادا ولا أستطيع أن أسيطر عليهم واجعلهم يلتزمون الهدوء؟ .

قلت لها : في لحظات كتلك وقبل أن يحدث لك موقف مشابه كان يحق أن تخبري مستمعاتك أن الأطفال يبقون أطفالا مهما بذلنا من جهد في تعليمهم النظام والأدب ، وأن التمرد أحيانا أو الخروج عن الحدود التي رسمناها لهم نحن الكبار تظل جزءا من التعليم الذي يجب أن يمارسوه وهم صغار ، ومهما بذلنا من جهد في ترويضهم وتعليمهم الأدب والنظام إلا إنهم لا بد أن يمارسوا عكس ما علمناهم أحيانا ، وركزي على أننا لنضمن طاعتهم لنا يجب أن نترك لهم أحيانا مساحة من الحرية يتمتعون فيها بطفولتهم ولكننا أثناء تشجيعنا لهم

وتعليمهم حسن التصرف والأدب لن ينفعنا الصراخ عليهم والغضب منهم ومعاقبتهم بقدر ما ينفعنا مكافأتهم ومدحهم إذا قاموا بعمل يستحق المدح مهما كان بسيطا كـ شكرا لوضعك ألعابك في مكانها من غير أن يطلب منك ذلك فهذا الشكر قد يشجعه لأن يواصل عمله الجيد ، وقد تجدي الجائزة حسب العمر ، فقطعة حلوى قد ترضي الصغير ، وقليلا من النقود قد ترضي الأكبر سنا ، تقول إحداهن معترضة لا يجب أن نقرن عمل أبنائنا الجيد بالمكافأة ، لأنهم سيتعلمون أن لا يعملوا شيئا إلا إذا كان وراءه مكسب أو مغنم ، قلت لها أو لسنا كلنا كذلك؟ ألم يتعامل معنا ربنا بنفس الأسلوب والطريقة؟ ألم يعدنا بأن تكون الحسنة بعشرة أمثالها؟

ألم يعدنا بجائزة كبرى وهي الجنة لمن أطاعه وعمل صالحا؟ ألم يقل هل جزاء الإحسان إلا الإحسان؟ أن الله خالقنا ، يعلم ما جبلنا عليه ، فاستخدم أسلوب المكافأة والجائزة لمن يعمل عملا خالصا لوجهه ، فلماذا لا نستخدم أسلوبه في تربية أبنائنا؟ فما يصلح للكبار يصلح للصغار .

أشهر محبطات الوالدية

في استبيان وزع من إدارة إحدى الجامعة تحاول فيه الدراسة أن تلقي الضوء على إدارة العائلة وقدرة الوالدين على ذلك ، كان أحد أسئلة هذه الدراسة كما يلي :

ما أشهر محبطات الوالدية؟

سؤال غريب صيغ صياغة غير محكمة ، وكان القصد منه كما فهمت : ما هو أصعب شيء يواجهه الوالدان أثناء تربيتهما لأبنائهما؟

والغريب أن معظم إجابات الأمهات لم تشر من قريب أو بعيد للأبناء أو تنتقد الأبناء ، بل كانت أو بالأحرى معظمها ينتقد فيها الآباء أنفسهم كأن يجيب بعضهم : بأنهم اكتشفوا أنهم غير لائقين لأن يكونوا آباء أو أمهات ، وبعضهم يرى أنه غير مستعد لتحمل المسؤولية .

وبعض العبارات أو الإجابات تؤكد على العقلية السائدة في المجتمع في هذه الأيام من مثل هذه الإجابة «لقد فقدت الثقة بقدرتي على تحمل مسؤولية أبنائي» ، أو «أشفق على أبنائي من نفسي أو من طريقة تربيتي ، أو من تركي لهم بأيد غير أمينة ويقصد الخدم» أو «لولا والدتي وأخواتي لما ربيت أنا وزوجتي أبناءنا تربية سليمة» .

لم تكن الحالة في السابق كما هي اليوم ، لم يكن الآباء في السابق يشعرون بعجزهم عن تربية أبنائهم أو تحمل المسؤولية تجاههم .

كان أقصى ما يقلق الوالدين في السابق هو حالتهم الاقتصادية ومحاولة

توفير ضرورات الحياة لأبنائهم وتعليمهم وتزويجهم ممن يناسبهم ، لم يكن الآباء يضربون كفاً بكف من الحيرة أو الخوف كما هو حادث اليوم ، فلم تكن المشاكل تتوالى على العائلة ، ولم تكن هناك مخدرات ولا شذوذ ولا أطفال يعانون في مدارسهم كما يعاني أطفال اليوم ، ولا يطلبون ما يفوق طاقتهم كما يطلب أطفال اليوم ، حاجاتهم بسيطة يوفرها لهم الوالدان ، وما لم يتوفر لم يكن يطلب .

أما الشكوك التي تساور الآباء والأمهات في وقتنا الحالي حول التربية وإتقانها وما يصلح وما لا يصلح منها كلها ظواهر حضارية وأوهام الحضارة المادية التي انتقلت إلى مجتمعاتنا دونما تمحيص أو انتقاء .

فإذا كنتم من هؤلاء الذين لا يجيدون تربية أبنائهم بغرس مبادئ الدين في نفوسهم ، والتركيز في هذه التربية على الجانب الروحي بما يفوق الجوانب المادية واعلم أنك لن تكتمل والديتك إذا لم تكتمل إنسانيتك .

فتعلم الأبناء مشاركة الناس أفراحهم وأحزانهم ومساعدتهم في كل الأحوال يجب أن يكون أساس التعليم .

ولا تجعل القلق والإحساس بالذنب يوهمك بأنك غير قادر على التربية فالوالدية فطرة إنسانية وانصياع الأبناء لتعاليم آبائهم كذلك فطرة إنسانية وما عداها شواذ لا نريد أن يطغى الشاذ على الأصل الصحيح .

فالقلق والخوف والتخلي عن المسؤولية في هذا الوقت المتقلب يسرق منك الاستمتاع بتربية أبنائك والعيش معهم بوئام وأمان تحت ظل الله لا ظل الحضارة المادية .

احفظ الله يحفظك ويحفظ لك ذريتك .

حينما نتعلم من أبنائنا!!

هناك الكثير الكثير مما نريد أن نعلمه أبناءنا ، ولا يسعنا الوقت لذلك وخلال محاولاتنا تلك قد نجد أننا نتعلم من أبنائنا بدلاً من أن نعلمهم .

تحضرني في هذا المقام قصة أم أرادت أن تعلم أبناءها الخير وتحثهم على التصدق بما يفيض عن حاجتهم ، واغتنمت فرصة زلزال ضرب مدينة مجاورة فعلقت صورة لطفلة من ضحايا الزلزال تقف حائرة بين الأنقاض ، وحيدة ، عيونها الواسعة فيها خوف ورعب ، صورة معبرة لمأساة طفلة « رأت هذه الأم أنها قد تعلم أبناءها من خلالها شيئاً ، علقت الصورة على باب الثلاجة ليراها أبناؤها كلماهموا بفتح الثلاجة ، وأثناء جلوسهم للغداء شرحت لولديها التوأمين اللذين يبلغان من العمر سبع سنوات مأساة هذه الطفلة ، وكانت ابنتها الصغيرة ذات الأربع سنوات تستمع باهتمام لما تقوله أمها .

ثم إن الأم طلبت منهم أن يأتي كل واحد منهم بما يستغني عنه من لعب وملابس ليأخذوها إلى الهلال الأحمر مشاركة منهم في التسرية عن هذه الطفلة وأمثالها من المصابين .

وبينما كانت الأم وولداها يجمعون ألعابهم وملابسهم القديمة والتي لا يحتاجونها تفاجأوا بالطفلة الصغيرة تختفي في غرفتها لتعود بعد لحظة حاملة دميتها المفضلة ووضعتها فوق ماجمعته أمها وأخواها بعد أن قبلتها مودعة .

التفتت لها أمها قائلة : «لماذا لا تحتفظين بدميتك هذه فأنت تحبينها كثيراً ردت الطفلة على أمها أنني أحبها كثيراً ، ولعل الطفلة التي في الصور» ستحبها كذلك وستنسى آلامها عندما تلعب معها» .

نظر التوأمان بتعجب إلى بعضهما ثم غادراً إلى غرفتهما ليعودا محملين بألعابهما الجديدة والمفضلة ويضعانها مع ماجمعاه من ملابس ولعب ، فما كان من الأم إلا أن سحبت من بين أكوام الملابس التي أحضرتها ثوباً بالياً عتيقاً واستبدلته بجاكيت رياضي جديد تحبه ، وتحولت الأم المعلمة إلى متعلمة على يد ابنتها ، وكأن البنت الصغيرة قد عرفت بفطرتها السليمة أن تعطي من خير ما تملك وما تحب أكثر ، وأن هذه الفتاة المنكوبة تحتاج إلى شيء أكثر من الملابس البالية والألعاب المستهلكة تحتاج إلى الحب ينقله لها أحسن ما يملك المتصدق .

والله يريد منا أن نحمده ونمجده على ما أعطانا من نعم بالصدقة ، وهذا ما يجب أن نعلمه لأبنائنا .

زراعة الأبناء

حينما نلتمس القدوة من غير البشر!!

كنت أشاهد القناة التلفزيونية العلمية «ديسكفري» Discovery يتحدث مقدم البرنامج فيها عن النباتات ذات التصميم على العيش كما سماها برغم كل الظروف ، وما لفت نظري في حديثه تركيزه على نبات يسمى Cocklburs وهو نبتة ذات ثمار خشنة تؤذي من تلامسه فهي تلسعه لسعاً حاداً ، هذا النبات لونه بني وشكله صغير وضعيف ، ولكنه مسلح بكثير من الشوك الحاد الذي يلتصق بملابس من يلامسه ويخترقها إلى الجلد ويخزه خزاً ويؤلمه كثيراً وعلاوة على ذلك فهو يمتاز بخاصة أخرى غير ما سبق وهي الأهم ففي الغلاف الذي يحفظ فيه بذوره لا توجد بذرة واحدة بل بذور عدة ، لا تنبت كلها في موسم واحد بل كل واحدة منها تنبت في سنة كيف؟

إذا لم تنبت البذرة الأولى في إحدى السنوات بسبب ندرة المطر أو أي عامل طبيعي آخر ، تبقى الأخرى في باطن الأرض للسنوات القادمة ولا تفسد ، وعندما يحين موسمها لتنبت تتفتح الأخرى وتنبت ، وإذا أصيبت البذرة الثانية بما أصاب أختها الأولى ، أو نبتت ولكن جذورها ضعيفة فلم تستطع أن تكمل دورتها وماتت ، فهناك بذرة ثالثة تنتظر في باطن الأرض للسنة القادمة وللظرف المناسب لتنبت ، وهكذا تبقى هذه النبتة ولا تندثر .

عندما انتهى البرنامج ، والذي تحدث المذيع في نهايته عن تصميم بعض النباتات في العيش بالرغم من كل الظروف ، خطرت لي فكرة وهي أن القدوة لنا في الحياة قد لا تكون أحياناً أشخاصاً بل قد نأخذ قدواتنا ونستوحيها من

الطبيعة ـ حولنا ـ الحية والصامتة ، فهذا الإصرار على البقاء والعيش بالرغم من الظروف القاسية المحيطة بالنباتات والحيوان قد تعلم الآباء والأمهات شيئاً في التربية ، وهي أننا عندما نفشل مع أبنائنا وحين لا تنبت بذور تعليماتنا وتوجيهاتنا لهم عن الحياة والدين وكل ما يجعل منهم أشخاصاً صالحين ، فهل نتوقف؟ هل نعتبر جهودنا معهم جهوداً ضائعة؟ أعتقد أننا كلنا سنقول أو متفقون على أن أي جهد نبذله مع أبنائنا لا يعتبر جهداً ضائعاً ، إذا ما نفعل؟

يجب أن نصمم ونثابر ولا نتوقف عن إسداء النصح والتوجيه ، وأن نكون مثلاً قدوة لهم . وستكلل محاولاتنا بالنجاح ، مثل النبتة سابقة الذكر التي تبقى تحت الأرض سنين تنتظر الوقت المناسب لتظهر ، فالدرس الذي نعطيه لأبنائنا الآن قد يشق الأرض يوماً ما فيزهر في قلوب وعقول أبنائنا ، ونجني ثمار تعبنا وإصرارنا راحة وسعادة ونجاح .

انظر ماذا تغرس من بذور الصلاح في أبنائك اليوم ، فكر كيف تساعد شريكك على أن يصبر وينتظر ولا ييأس لتزدهر بذوره وثماره ، ولا تحقر أي درس ولو كان صغيراً تتعلمه من الطبيعة من حولك ، فلم يخلق الله أي شيء عبثاً .

أفكار تربوية، تأمّلْ وتعلّم

النمل وأنماط البشر

ذهبت للحمام للاستعداد لصلاة الفجر وعندما دخلته رأيت بقعة صغيرة سوداء داكنة على أرضية الحمام النظيفة ناصعة البياض ، انحنيت لأرى ما هي فلم أصبغ شيب شعري لتقع نقطة من الصبغ الأسود على أرضية الحمام كالعادة ، ولكنني عندما دققت النظر وجدت نملاً كثيراً يحاول جر قطعة من الحلوى صغيرة ملتصقة بأرض الحمام لعلها وقعت من أحد الأحفاد ، فحمامي مزاراً لهم لأن به ثلاجة صغيرة أحتفظ بأدويتي الكثيرة فيها وكذلك بالحلويات التي أبتز بها الصغار من أحفادي .

تركت النمل مع عمله الشاق وتوضأت للفجر وصليت ونمت إلى الساعة السابعة ذهبت للحمام مرة أخرى لأجد قطعة الحلوى ما زالت في مكانها والنمل مازال يحاول سحبها ولا يستطيع ، فكرت في تخليصه من معاناته برشه بمبيد حشري أحتفظ به دائماً بقربي للطوارئ لقتل الصراصير ، فأنا لا أطيق قتلها بالنعل ، ولكن الشفقة على النمل الدؤوب تملكتني وكسر خاطري وهو يعمل يجد لعله ينجح ، ذهبت لقراءة الجريدة والاستعداد للذهاب إلى العمل عدت للحمام في الساعة الثامنة والنصف وما زال النمل يحاول سحب قطعة الحلوى ، فقررت بيني وبين نفسي مساعدته ، حركت قطعة الحلوى من مكانها بأصبعي ، ما رأيته واكتشفته بعدها أوحى لي بكتابة هذه المقالة الصغيرة .

اكتشفت أن النمل ينقسم إلى ثلاثة أصناف كالبشر بالضبط اكتشفت المبادر والخواف والمتردد الذي لا يستطيع أن يقرر شيئاً بنفسه ، اكتشفت أن المبادرين قلة قليلة والخوافين والمترددين كثرة متساوية تقريباً .

فحالما حركت قطعة الحلوى أصبحت خفيفة انطلقت نملتان تجرانها بسرعة البرق فقد كانت سرعتهما لافتة للنظر تدل على أن النملتين كانتا تعملان طوال الليل على محاولة جرها ولم تتمهلا أو تتوقفا للراحة ثم السحب ، بل بومضة عين انتقلت القطعة بفضل اثنتين من النمل فقط من مكانها إلى نهاية الحمام وكأنهما في ماراثون رياضي ، بينما بقيت الكثرة الباقيةمن النمل في مكانها ، جزء منها يدور في مكانه ويلف على نفسه بسرعة وخائف لا يعرف أين يتجه .

ومجموعة أخرى مازالت في مكان القطعة تتحسس وتتشمم المكان غير مصدقة وكأن قطعة الحلوى لم تنتقل من مكانها ، ولا أدري ماذا ننتظر هذه المجموعة؟ فالقطعة بفضل نملتين وصلت إلى نهاية الحمام ، والنمل المتردد مازال في مكان القطعة يشم ويتحسس وكأنه ينتظر من يقول له : إن القطعة ليست موجودة وأنها نقلت من مكانها إلى مكان آخر .

وتركت الحمام ومازال الخواف من النمل يدور على نفسه وبسرعة مذهلة مع انتفاء سبب الخوف ، والمتردد منها يتحسس ولا يوجد شيء وهكذا الناس ينقسمون إلى ثلاثة أصناف بينهم درجات وأنواع مختلفة ، ولكن يغلب عليهم الأصناف الثلاثة من النمل التي بيناها .

الناس ينقسمون إلى قادة مبادرين وهم قلة ، وإلى مقودين بعضهم متردد ينتظر من يوجهه في كل طريق يسلكه وبعضهم خواف لا يريد أن يتحمل مسؤولية أي عمل يطلب إليه ، النوع الأول يبني والأنواع الأخرى معوقة محبطة وتفشّل أي عمل يبنيه القادة .

يقول مؤلف كتاب النفائس : «إنما تفاوت القوم بالهمم لا بالصور» فليس

الميزان في تقويم الناس بالنسب والعلم المجرد والمال التي أطلق عليها الإمام ابن القيم «الصور» يقول صاحب الفوائد «نزول همة الكناس دلاه في جب العذرة» فعندما نزلت همة الكناس وكسل عن تعلم حرفة أو علم ينتفع به يكرمه بين الناس ، لم يكن أمامه إلا كنس الأوساخ ، حتى أنه ينزل إلى الجب لتنظيفه من الغائط حفاظاً لماء وجهه من السؤال إن ظل بدون ذلك العمل ، فعندما نزلت همته ، نزل وضعه بين الناس .

بذلك كانت الهمة العالية هي من أوليات صفات أصحاب الحركة الدائبة في التحرك السليم ، وأول ما يميز صاحب الهمة العالية السرعة في الفعل ـ نقصد فعل الخيرات طبعاً ـ .

كيف نحدث التغيير في من حولنا؟

تحكي لي احداهن هذه الحكاية المعبرة أنقلها من غير تعليق تقول : «كلما دخلت الجمعية التعاونية . . ومررت على رف الصابون والكريمات المعطرة للجسم بعد الاستحمام أحمل بعضها وأقربه من أنفي لأشمه ، وتحملني الرائحة العطرة إلى ماض بعيد حين كنت صغيرة في المدرسة ، وأتذكر «نسمة» الطفلة مثلي حين كنا معاً في الصف الرابع الابتدائي ، كانت لنسمة رائحة كريهة من قلة الاستحمام وثيابها رثة غير مرتبة تبدو عليها مظاهر الفقر والإهمال » كنت وأنا في هذا العمر الصغير قد تعودت على أخذ حمام بعد العودة من المدرسة أو قبل النوم كل يوم ، وكنت أعرف أهمية النظافة لجسم الإنسان وصحته » ولكن يبدو أن نسمة لا تعلم ذلك ، ولهذا كانت كل الفتيات الصغيرات في الصف يتحاشينها ولا تلعب أحداهن معها ، بل ويتحدثن عنها من ورائها ، ويطلقن عليها الأسماء كنت أشعر بالعطف نحوها ولكنني لا أجرؤ على مصاحبتها خوفاً من حديث صاحباتي في الفصل ، وفي إحدى الأمسيات وبالصدفة ذكرت «نسمة» لأمي وأخبرتها عن رائحتها غير المحتملة وأن لا فتاة تصاحبها في الفصل ، توقفت أمي عما كانت تعمل وقالت «يبدو أنها تحتاج إلى صديقة تحبها وتنصحها ، وسألتني عن عائلتها إن كنت أعرف عنها شيئاً رددت عليها أنهم عائلة فقيرة على ما أعتقد ، ردت أمي : «لماذا لا تدعينها إلى بيتنا في يوم ما ، أو تطلبين منها المبيت عندك في يوم الخميس القادم وهو يوم عطلة ، سأكتب لك ورقة لتريها لوالدتها وأضع فيها هاتف منزلنا إن وافقت على حضورها لأطمئنها» ، كرهت الفكرة وقلت لأمي أن رائحتها مزعجة وكريهة كيف تريدين منها الحضور لبيتنا والنوم على فراشنا؟» ردت أمي بحزم « افعلي ما تؤمرين . لم

استطع الاعتراض وعندما ذهبت للمدرسة في اليوم التالي انتظرت إلى نهاية الدوام حتى أقدم الدعوة لنسمة التي نظرت لي بارتياب فلم أكن صديقتها وما تبادلت معها حديثاً منذ بداية العام الدراسي ، ولأؤكد لها الدعوة قلت أن أمي لا تمانع من استضافتها فهي تحب صديقاتي وأريد منها أن تكون صديقتي . قبلت والدتها دعوة والدتي بعد أن اتصلت بها ، وفي اليوم الموعود ركبنا السيارة معا أمام نظرات الاستغراب من بقية الفتيات في فصلي ، كنت خجلة جداً من الموقف ، وطوال الطريق لم يكن هناك ما اتبادله معها من حديث ، وكنت أتخيل وأتذكر مواقف أخرى مع صديقات أخريات حيث كنا لا نتوقف عن الحديث والضحك طوال الطريق عندما يزرنني ، عندما وصلنا البيت كانت أمي قد أعدت طاولة صغيرة خاصة لي ولصاحبتي وضعت غداءنا عليها ، وطلبت منا أن نغسل أيدينا ونمشط شعرنا ونجلس لنأكل ، ولم تطلب مني أن أغير ملابسي لأن صاحبتي لم تحضر معها ملابس ولا غيارات ، عندما انتهينا من الأكل أعطت كل واحدة منا مقصاً وكراسة فيها ملصقات ورسومات لنساء وملابسهن ، وطلبت منا أن نلبسهن ما نريد ، مما أخذ منا وقتاً طويلاً ونحن نكسو النساء بالملابس الملونة الجميلة وننظر من هي الأجمل وما أن أتى وقت العشاء إلا ونحن نتحدث بانطلاق عن المدرسة والمدرسات والطالبات .

بعد العشاء والذي كان مبكراً عن العادة . قالت أمي بصوت عال الآن حان وقت الحمام قبل النوم . وبما أن هذه الليلة ليلة خاصة بالنسبة لنا فسنستخدم صابوناً خاصاً للمناسبة وفوطة جديدة لكل واحدة منكن ، وسأضع لكل واحدة منكن رغوة كثيرة في المغطس وطلبت أن أكون البادئة واقترحت أن تقوم بفرك ظهورنا لأننا حتما لن نطالها ، بعد ما انتهت من مساعدتي في الاستحمام ،

طلبت مني أن أضع ملابسي التي جهزتها لي للنوم وعادت للحمام ثانية لتساعد نسمة التي كانت مرتبكة قليلاً لأن أم صاحبتها الجديدة والغريبة عليها ستساعدها ، ملأت أمي المغطس بالماء وألقت فيه كثيراً من صابون الجسم السائل وهي تحدث نسمة وكأنها لا ترى ولا تحس بارتباكها ، وتطلب منها أن تجلس في الماء الدافئ وتستمتع برائحة الصابون المنعشة ، خاطبتها أمي بحنان قائلة لها اخلعي ملابسك ولن أنظر إليك حتى تجلسي في الماء ، وحاذري أن تنزلقي ، وما أن استقرت نسمة في المغطس حتى انحنت أمي عليها ، وملأت الفوسة الصغيرة بصابون كثير ، وفركت به جسم نسمة النحيل الصغير بقوة ، لم تعلق نسمة بكلمة وأظن أنها كانت تستمتع وتشعر بالراحة ، بينما أمي كانت تحدثها عن الفتيات الصغيرات وكيف يكبرن بسرعة وما يحتجنه ليصبحن محبوبات ، وأهم هذه الحاجات النظافة والرائحة الطيبة والأخلاق الحسنة ، وطوال الوقت كانت أمي تتحدث وتزيد من الصابون المعطر على الفوطة وتفرك جسدها بشدة حتى تحول جلدها الرمادي إلى اللون الأحمر ، وأنا أفكر : كيف تتحمل أمي هذا الموقف من غير أن يبدو عليها الاشمئزاز ، بل كانت ضاحكة مبتسمة تحكي لها الحكايات وتحدثها بقصص لا تخطر على البال ، ثم غسلت شعرها عدة مرات ، وعندما أخرجتها من الحمام بعد أن نشفت جسدها الصغير ورشتها ببودرة التلك المعطرة على كتفيها وظهرها وتحت رقبتها وألبستها أحد قمصان نومي النظيفة ، بدت نسمة بعدها لامعة جميلة ، أمرتنا أمي بعدها أن نأوي إلى فراشنا ونقص على بعضنا ما نعرفه من قصص إلى أن نخلد للنوم وتمنت لنا مساء سعيداً وخرجت وأقفلت الباب وراءها ، وما أن التفت لأحدث صديقتي حتى تفاجأت بأنها تغط في نوم عميق ، تعجبت من السرعة التي نامت بها صديقتي

الجديدة . لأننا تعودنا عندما ينام عندنا أحد أقاربي أو صديقاتي أو حتى أصدقاء أخي بأن نتحدث ونضحك ونلعب إلى ساعة متأخرة من الليل بالرغم من طلب أمي المتكرر منا بأن نخلد للنوم .

نظرت إلى صاحبتي وعلى ألحان أنفاسها أخذت أفكر فيما عملته أمي ، فطوال ما كانت تغسل جسدها الصغير لم تنبس بكلمة تسيء إليها ، ولم تنصحها بنصيحة تجرح شعورها أو تحرجها ، حتى حين أخذت تغسل المغطس الذي تغير لونه بعد أن خرجت منه لم تتذمر ولم تعلق ، بل كانت تغني لنفسها .

لقد عرفت لحظتها أن أمي لم تغسل جسم «نسمة» فقط بل غسلت روحها وعلمتها شيئاً ما كانت ستتعلمه لو تركت لمصيرها .

وبالرغم من أن نسمة لم تتحدث عن الحمام الذي أخذته في بيتنا ، وعما عملته أمي معها إلا أنها تغيرت تغيراً كبيراً . وأصبحت تأتي إلى المدرسة نظيفة لامعة وكذلك شعرها متألقاً ، بل تغيرت كذلك داخلياً وأصبحت أكثر مرحاً ، ربما عندما علمت أن هناك من يهتم بها ويصادقها على الرغم من ظروفها ، وطوال العام الدراسي أصبحنا صديقات نلعب معا ونتحدث ونجلس في الصف جنبا إلى جنب .

وعندما انتهى العام الدراسي انتقلنا عن الحي ولم أعد أسمع عن نسمة .

ولكنني كلما مررت برف الصابون المعطر في أي جمعية أو متجر أتذكر رائحتها العطر« عندما نامت بقربي في السرير في تلك الليلة البعيدة ، وكيف اختفت رائحتها الكريهة بسبب ما عملته أمي معها ، فلم يؤثر العمل الطيب في نسمة فقط ولكنه غير فيني الكثير ، فقد تعلمت منها درسا أفادني في حياتي كلها ما كنت لأستفيده من درس في الدين في المدرسة إنه درس عملي ، فيه قيم كثيرة ستظل معي إلى الأبد .

ما مدى مسؤوليتي عن تصرفات ابني؟

عندما سمعت صاحبتي خبراً أكيداً عن بيع المخدرات في مدرسة ابنها تقول أنها أصيبت بهلع شديد على أبنائها ، وحتى عندما مرت أيام على سماعها الخبر ولم تنبه المدرسة أولياء الأمور أو تجتمع بهم لتوضح لهم الأمر وتحذرهم ، تقول مازالت هي وأولياء الأمور من مثلها يشيرون بأصابع الاتهام إلى جهات متعددة ولا يعرفون من يلومون ويعيشون في رعب ويتساءلون هذا السؤال المخيف : هل من الممكن أن يكون ابني الضحية القادمة؟ هل سيصبح ابني متعاطياً أو موزعاً أو الاثنين معاً؟

والكل يعتقد أن هذه المشاكل تصيب الآخرين فقط . . نسمع عنها في تجمعاتنا ونقرأ عنها في الصحف ولكنها بعيدة عن بيوتنا .

اقول لها : نحن نعيش عموم البلوى ، نحن نعلم أن ابناءنا يشاهدون كثيراً من أفلام العنف والقتل والمخدرات في التلفزيون ، وفي العاب الفيديو ونحن نعلم كأمهات أننا لا نراقب أبناءنا المراقبة الصحيحة كما كان يراقبنا آباؤنا من قبل ، نحن نعلم أن الانترنت يعلم أبناءنا الكثير ويضع بين أيديهم تعليمات سهلة يسيرا عن كيفية استخدام السلاح وكيفية صناعة القنابل .

تقول الأم : عن نفسي عندما أسمع أصوات العنف الصادر من العاب الفيديو التي يلعبها أبنائي أشعر بالمغص في بطني وبالغثيان في معدتي حيث أصبحت هذه الأصوات المرعبة والأجهزة جزءاً من حياتنا . وتقول : أعتبر نفسي أماً صالحة ولكن هل أنا صالحة بما فيه الكفاية لأحمي أبنائي من الأخطار الداهمة كالمخدرات والجرائم؟ وتسترسل : نحن كأمهات نسعد عندما ينام أبناؤنا في

أسرتهم ليلاً ونسمع هدوء أنفاسهم ولكني غالباً ما أقف وأتساءل عندما أتفقدهم في فراشهم ليلاً: هل هم آمنون فعلاً في حياتهم كما يبدون في منامهم؟ وفوق هذا يؤرقني هذا السؤال الأزلي: هل نحن مسؤولون عن تصرفات أبنائنا؟

فأجيبها: أن مسؤولية الوالدين عن الأبناء أخذت تضعف شيئاً فشيئاً، وما دمنا لا نربي أبناءنا وحدنا كما في السابق، بل أصبح الاصحاب والتلفزيون والانترنت شركاء لنا في التربية أصبحت المسؤولية معقدة، ونسبية في الوقت نفسه.

ويعود التساؤل يلح بالرغم من التبريرات: هل الآباء مسؤولون عن المآسي التي تحدث للأبناء أو يحدثها الابناء صغيرها وكبيرها؟

الجواب المحزن والمعقد هو: نعم.. ولا....، وأحياناً.

فالوالدية عمل معقد مخيف وممتع، فنبدأ مسيرة الوالدية وقلوبنا في حناجرنا من الخوف عليهم، وكوننا مجتمعاً مسلماً ذا قيم أخلاقية عليا، نحاول جاهدين أن نعلم أبناءنا هذه القيم وأن نحميهم من الانحراف، ولكن تتدخل أمور في عملنا هذا عندما يصاحب ابننا طالبا يهرب من المدرسة أو مدخنا أو مدمنا والعياذ بالله، فهل هذا ذنب الأب أو الأم؟

بالطبع.. الآباء مسؤولون إلى درجة كبيرة عما يصبح عليه أبناؤهم، ومسؤولون عن أفعالهم، ولكن في الوقت نفسه مسؤوليتهم ليست مسؤولية كاملة لأن عوامل كثيرة تتدخل مع الوالدين في تربية الأبناء مثل: عامل الوراثة، والبيئة، والمعلمين، والمصلحين الدينيين، والأحداث الجارية، والأصدقاء، والمنطقة السكنية.. كلها عوامل تساهم في تكوين شخصياتنا وكل من لديه

أبناء يعرف ذلك . فإن قسوتنا على أطفالنا قد تحولهم إلى الإجرام أو الإدمان أو . . . ولكن ذلك ليس بقاعدة فقد يكون ذلك دافعاً لأن ينجحوا في حياتهم ليتخلصوا من الظلم الذي أوقعناه عليهم . إذا حدث الطلاق بين الوالدين قد تتحطم نفوس في بداية تفتحها على الحياة ، ولكن كثيراً من الناجحين في الحياة وعظماء في المجتمعات جاؤوا من عائلات مفككة ، ولكنهم بنوا لأنفسهم مكانة في هذه الحياة ونجحوا في ذلك ، قد نكون آباء صالحين نرعى أبناءنا ونعتني بهم ونشركهم في نشاطات اجتماعية لشغل أوقات فراغهم ومع ذلك ينحرفون ، فالأمر كما قلنا نسبي .

تسأل الأم الخائفة ، إذا كان الأمر كذلك وليست هناك مسلمات فبماذا أدين أنا لأبنائي؟

الجواب : أدين لهم بأن أكون دائماً إلى جانبهم موجودة حين يحتاجونني ، أطعمهم وأكسيهم وأعطيهم من حناني وعطفي الكثير والكثير ، وهذا يعني أن نقضي أوقاتاً اكثر مع أبنائنا حتى نعرفهم أكثر ، ونعرف كل واحد منهم بمفرده بمعزل عن إخوته .

ولا ننسى الحقيقة التالية أننا لا نستطيع أن نقرأ مايجول في خواطر أبنائنا المراهقين دائماً . . قد نبين لهم شرور المجتمع ، ولكن لا نستطيع أن نحميهم من هذه الشرور دائماً . . ولا نستطيع أن نعيش معهم أحلامهم أو مخاوفهم ، نحن وهم نعيش في عالم تشاركنا فيه الجريمة والفساد الأخلاقي ، والانترنت والفيديو ووسائل الإعلام المنحرفة . . نعيش معهم عالم الاقتصاد المفتوح يحلل كل شيء ولا يحرم ، وعالم الانحرافات الفكرية والعاطفية لا يوجد دواء أو شفاء عاجل لكل هذه الأمراض .

أضعف الإيمان أن نجعل باب الحوار مفتوحاً بيننا وبين أبنائنا نعطيهم قيماً وأهدافاً للحياة ومثلاً واهتمامات ، نجعلهم يشعرون بدفء عواطفنا نحوهم حتى لو لم يبادلوننا هذه العواطف . نحن مسؤولون عن ملاحظتهم ، أن تغير فيهم شيء . . شكلهم ، لونهم ، تصرفهم ، مرضهم ، يجب أن نسارع لرعايتهم نفسياً إن فقدوا صديقاً أو تدنت درجاتهم في المدرسة ، أو تغير مزاجهم .

كثير من الآباء والأمهات من حسني النية خدعوا عندما افترضوا أن أبناءهم لا يمكن أن ينحرفوا . ولكن قد يتحسن أداء الآباء في رعاية أبنائهم وفلذات أكبادهم إذا عملوا بجدية وفتحوا أعينهم وآذانهم وأيديهم . . لأن ملاحظة الخطر في بدايته يسهل علاجه . . إذا استبدلنا سياسة العنف التي تعج بها وسائل إعلامنا قد نضع أبناءنا على بداية الطريق القويم ، والشيء الوحيد المضمون في كل ذلك أننا يجب أن نحاول ونحاول جاهدين لحماية أبنائنا من شرور المخدرات والانحرافات .

وقد ينفع الإصلاح والتهذيب في عهد الصغر .

آداب يجب أن يتعلمها الأبناء

الكاتبة «شيريل ايبرلي» Sherl Eberly في كتابها المعنون بـ :

٣٦٥ manners Kids should know ٣٦٥ سلوكا يجب أن يتعلمه الاطفال» تقول «أن العادات الجيدة أو السلوك الحسن لا يتوقف عند تعليم الأطفال آداب الأكل والجلوس والحديث «الاتيكيت» بل يتعداه إلى بعض العادات التي ينسى الآباء والأمهات تعليمها لأطفالهم وتقول : «إن السلوك الحسن والعادات الطيبة تجلب النظام والترتيب والأمان للحياة العائلية ، وأن معرفة التصرف والتحلي بالأخلاق الكريمة يعطي الطفل الثقة بالنفس وتساعده على السيطرة على المواقف العاطفية المتأججة كالغضب والحزن والألم والسرور . . وغيره كما تعلمهم ضبط النفس .

وسنعرض لخمس من هذه العادات التي ينسى الآباء تعليمها لأطفالهم تتلخص بالتالي :

* حسن السلوك في المنزل ، تقول الكاتبة : إن من حق أهلنا علينا الذين يعيشون معنا في المنزل أن نتعامل معهم باحترام كما نتعامل مع الغرباء عنا ، فعندما يتعود الطفل السلوك الحسن في وسط عائلته بشكل دائم ويومي فإن ذلك يجلب السعادة والسلام إلى المنزل ، ويحل التفاهم بين أفراده محل الخلافات خاصة بين المراهقين والصغار منهم . وما يتعوده داخل منزله يمارسه خارجه .

* احترام كبار السن لابد أن يعرف الأطفال أن الكبار في السن يستحقون الاحترام والتقدير فقط لكبر سنهم ومكانتهم في العائلة . وتتمثل مظاهر هذا

الاحترام في تقديمهم عندما يمشي معهم الطفل . في إفساح الطريق لهم في الأماكن العامة في تقديمهم على الصفوف عند الطبيب وفي الجمعية التعاونية ، وفي إعطائهم مقعداً في قاعات الانتظار أو الباصات والأهم من ذلك احترام وجودهم في أي مكان باللباقة في الحديث معهم وعند طلب الأشياء منهم وتوقيرهم .

* الإحساس بالآخرين في الأماكن العامة ، لابد أن نعلم الأطفال احترام الآخرين ممن يتواجدون حولهم في الأماكن العامة كأن يتعلموا قوانين تواجدهم فيها ، من مثل عدم الحديث بصوت مرتفع يزعج الآخرين ومن مثل مسك الباب للآخرين ليدخلوا أو يخرجوا من الأماكن العامة لا تركها تقفل في وجوه الآخرين ، ومن مثل المشي على اليمين وترك يسار الحارة للقادمين من الاتجاه المعاكس سواء في ممرات الأسواق أو السلالم الكهربائية ، الأكل من غير صوت ، عدم رفس المقاعد لمن يجلس أمامنا سواء في السينما أو الطيارة أو المسرح أو أي مكان مشابه .

* عند الحديث بالهاتف علميه أنه يجب عليه أن يكشف عن هويته أولاً بعد السلام (السلام عليكم أنا فلان لو سمحت أريد أن أكلم فلانا) وأن لا يكلم أصحابه في أوقات غير مناسبة حتى لا يزعج الكبار في وقت راحتهم ، وأن ينهي مكالمته بسرعة ويبدأ بانهائها أن كان هو المتصل ، ولا ينهيها إذا كان صاحبه هو المتصل إلا إذا أطال الطرف في الحديث من غير داع لذلك .

■ آداب الحديث ، الأطفال لا يدركون بأن عدم تفاعلهم مع محدثهم يدل على عدم اهتمامهم به وبحديثه ، علميه إن تحدث معه أحد سواء من سنه أو أصغر أو أكبر من غير تحديد بأن ينتبه لحديثه وأن ينظر في عينيه مباشرة وأن لا

يلتفت بكثرة ، وأن يستمع باهتمام ، وأن يسأل بعض الأسئلة التي تدل على اهتمامه بمحدثه ، فهذه مهارات مهمة جدا تساعد الطفل على التركيز وتكسبه مهارات تساعده في نموه يستخدمها عند بلوغه .

ومن أراد أن يستزيد فليرجع إلى الكتاب . وهو من مطبوعات (The Rivers Press) .

وقد تحصل عليه من هذا البريد الالكتروني .

www. family circile. com

من هي الأم المثالية؟

عندما أقابل بعض الأمهات الصغيرات الجديدات على الأمومة يطرح علي هذا الطلب والسؤال ، لماذا لا تكتبين عن تربية الأطفال؟ وكثير ما تسألني بعضهن هذا السؤال «كيف أتعلم تربية أبنائي؟ كيف أتجنب الاخطاء التي تقع فيها بعض الأمهات؟ كيف أكون أحسن أم لأبنائي؟

ودائماً أردد وأكرر على مسامعهن أن الوصفات الجاهزة عن التربية لا تنفع الكل بنفس الدرجة ، فلكل أم ولكل طفل خصوصيات تختلف عن الآخرين » ولكن هناك بعض الأمور التي قد نتفق عليها لتواجه الأم الصغيرة بها الدور الجديد الذي ستقوم به طوال حياتها .

لعل أهمها والذي يجب أن تعرفه كل أم أنه ليست هناك حقيقة علمية أو وصفة تحدد من هي الأم المثالية ، وأعتقد أنه لا توجد أم مثالية على الإطلاق ، بل يطلق هذا اللقلب تجاوزاً على بعض الأمهات .

فكونك أماً معناه أن تجربي وترتكبي بعض الأخطاء وتتعلمي من أخطائك ، فلا تتوقعي أو تطبقي الوصفات الجاهزة كما وردت في الكتب أو المجلات .

وليكن دليلك التجربة والملاحظة والخطأ والتصحيح الذي يهديك الطريق ويصحح لك المسار .

أحياناً طفلك نفسه يعلمك ، أو أنك تتعلمين من طفلك ، راقبي ابنك من أول يوم تلدينه فيه ، ومن تصرفاته ستتعلمين إن كنت على صواب أو خطأ في تربيته ، ستتعلمين من تصرفاته قبل أن يبكي أن كان جائعاً ، ستتعرفين من حركاته أنه يحتاج إلى تغيير ملابسه المبللة ، حتى بعد أن يتعلم الكلام يجب أن

تراقبي طفلك لتعرفي حاجاته ، حتى لو أصبح مراهقاً ، فمن حركاته وسكناته وتعبيرات وجهه ستتعرفين على مزاجه ، ولا تنسي أن تكوني دائماً متواجدة له ليس بالحضور الجسدي فقط بل حتى بقراءة أفكاره وما يعني بكلماته ، عندما يسألك سؤالاً توقفي عما تعملين وركزي على ما يقول لتعرفي جيداً ماذا يريد منك ، هذا النوع من الاحترام للطفل يشير إلى أهميته في حياتك ، فهو محتاج لك في كل مراحل نموه ، دعيه يشعر أنك دائماً موجودة لتستمعي إليه وتنصحيه وتوجهيه ، وأهم ما تعطينه لطفلك بعد الحب أن تعلميه حدوده في التصرف لا بالعقاب والقسوة ولكن بتنظيم حياته ليتعلم أسرارها ، هذا الأمر يحسس الطفل بأهميته في حياتك ، أن تجعلي لطفلك حدوداً في كل شيء يعني أنك تعلمينه أنك موجودة لتصحيح مساره كلما أخطأ إلى أن يتعلم بنفسه ألا يخطئ ، وعندما يتمرن ويتعلم الطفل السيطرة على نفسه ومشاعره امدحيه وكافئيه كوني ذكية ولا تجعلي من كل خطأ يرتكبه طفلك قضية كبيرة ، كوننا آباء وأمهات يعني أن نتجاوز عن بعض الهفوات ، ولنكن واضحين معهم فهناك أخطاء لا تغتفر ولا يجب أن نسكت عنها ويجب أن يعرفها الطفل .

ولتعلمي أن الأطفال يقلدون ، فما تفعلينه يؤثر فيهم أكثر مما تقولينه ، عندما تطلبين منه أن يكون مؤدباً ولا يتلفظ بألفاظ بذيئة ثم يراك تتلفظين بها ففعلك أقوى من قولك وكذلك كل شيء من الأخلاق العامة يتعلمها الطفل من ملاحظة تصرفات والديه من نصائحهم له .

العائلة مهمة للطفل ، والعادات المتبعة في العائلة تثري حياته وتحدد شكلها في مستقبل أيامه ، كالأكل مع بعضهم في الوجبات الرئيسية فهي فرصة للتواصل ، كذلك زيارات الأهل والأقارب والأصدقاء توسع دائرة الطفل

وتحسسه بأهميته من بين مجموعة أكبر من عائلته الصغيرة ويشعر بالحب من أناس كثر .

وأخيراً لا تنسى الانتماء والولاء والحب للدين وللوطن وللقيم السائدة وللعائلة هذه كلها أشياء لابد أن يتعلمها الطفل منذ الصغر كالصلاة والصوم والشفقة والحب للناس والأمانة والصدق ويجب أن يتعلمها من والديه قبل غيرهما ، ليصبح إنساناً فاعلاً في مستقبل حياته ومجتمعه .

وهناك الكثير الذي نتركه لتقدير الأم حسب حاجتها ، وأرجو أن أكون قد رددت على تساؤلات بعض الأمهات الصغيرات ، ولكل عائلة خصوصية لا تعرفها إلا العائلة نفسها .

أعان الله الجميع .

حكمة الآباء في معاملة الأبناء

تحدثني إحدى المدرسات عن أبنائها قائلة : «إذا اشتريت لهم شيئاً أدعى أحدهم أن ما حصل عليه أخوه أو أخته أفضل مما حصل هو عليه ، وإن أخذت أحدهم معي في زيارة لأمي قال أنت أخذت أخوتي إلى بيت خالتي حيث هناك أطفال يلعبون معهم وأخذتني إلى بيت جدتي حيث لا أحد ألعب معه ، وكأنني لابد أن أخرج معهم جميعاً إلى نفس المكان ، واشترى لهم نفس الألعاب ونفس الملابس وأكلمهم كلهم بنفس الكلمات حتى لا أظهر بمظهر المتحيزة لأحدهم دون الآخر ، ولا أدري متى تقف أو تنتهي هذه المنافسة بينهم ، وكيف أنصرف وأرتاح أو أخفف من روح المنافسة بينهم والذي أصبح يبدو لي تنافساً مرضياً لكثرة ما أعاني منه» .

قلت لها : الدكتور «بيتر فافارو» يقول في كتابه «الوالدية الذكية» .

«إن الطفل حالما يتعلم الكلام والأعداد والأحجام وهذا يحصل في سن صغيرة جداً ـ يتعلم المقارنة (لأننا نحن نعلمه ذلك فنقول له هذا أصغر وهذا أكبر هذا أحسن وهذا أسوأ) وهو يقارن بين الأشياء بصرف النظر عن أهميتها أو كبرها أو صغرها ، وعليه لا يجدر بالأم أن تهتم بشكوى الطفل هذه لأنه في هذه الحالة هو لا يقارن الأشياء التي حصل عليها إخوته ويرى أنها أحسن مما أخذ ، بل هو يقيس من خلال هذه الأشياء حب أمه له واهتمامها به .

* لنسمع هذه المحاورة بين طفل وأمه :

الابن : أمي لقد وضعت «كورن فليكس» في طبق أختي أكثر مما وضعت لي .

الأم : يا بني لقد وضعت لها نفس الكمية التي وضعتها لك .

الابن : إن طبقها أكبر من طبقي ، أريد طبقاً مثل طبقها .

الأم : إن طبقك بحجم طبقها ولكن نقوشه مختلفة .

الابن : أريد طبقاً مثل طبقها نفسه .

الأم : كل أكلك ولا داعي لتغيير الطبق وإن لم يكفك سأعطيك زيادة .

الابن : لماذا تعطين أختي دائماً أحسن الأشياء ، ولا تعطيني مثلها؟ أنت تحبينها أكثر مني ! وتفضيلنها علي !

الأم : هذا غير صحيح فأنا أحبك بقدر ما أحبها .

الابن : إذا لماذا تفضلينها علي؟ لماذا تعطينها دائماً أشياء أكثر مني؟ لماذا تعاملينها أحسن مني؟

ـ هذا النوع من الجدل بين الأطفال ووالديهم قد يستمر إلى ما لا نهاية ولذلك الآباء والأمهات يحاولون جاهدين بأن يعاملوا أطفالهم بنفس المستوى والطريقة .

يقول الدكتور فافارو : «عندما نعلمهم الاحترام والحب والمثل العليا لابد أن يكون تعلمهم متكافئاً ومتساوياً ، ولكن المساواة في المعاملة لا تعني أنهم لابد أن يمتلكوا نفس الممتلكات ويلبسوا نفس الثياب ، ويحصلوا على نفس الامتيازات ، ولابد أن نتذكر أن الأطفال دون العاشرة تفكيرهم جامد ، وقد يرون الحب والاهتمام من الوالدين أماناً لهم ولا يعرفون أنه مشاعر متغيرة .

ولهذا من مهمة الأم أو الأب أن يشعروا أطفالهم بأنهم مهتمون بهم ويحبونهم وبكل طريقة ووسيلة .

ويحذّر الآباء والأمهات من الوقوع في مصيدة المساواة فيجعلوا من أبنائهم

نسخاً مكررة «أو دوللي أخرى» فيشتريان لهما نفس الأشياء ، ولابد من أن ينتبهوا إلى حقيقة وهي أنهم لن يرضوا جميع الأبناء مهما حاولوا وسيظل الأبناء يجادلون في حب والديهم لهم والمساومة عليه .

وبدلاً من أن نستنسخ كل شيء لأبنائنا حتى نثبت لهم مساواتنا في حبهم . يجب أن نتعامل مع المسألة بشكل مباشر كيف؟

خذ الابن الشاكي أو الابنة الشاكية والمتذمر أو المتذمرة من تفضيل أحد إخوته أو أخواتها عليه أو عليها . خذه جانباً وقل له أولاً : «أنت تعتقد أنني أفضل أخاك عليك ولكن دعني أخبرك أن كل واحد منكما مفضل عندي وأنني أحبكما بالرغم من كل شيء» ثم اختر شيئاً يتميز به الآخر عنه وأخبره أنه لأنه تميز بهذا الشيء كان حصل على مركز متقدم في المدرسة أو قام بعمل مميز ، حصل على الثناء .

ثم اختتم الحديث قائلاً : أحياناً يستأثر أخوك بشيء مختلف أو يحصل على شيء لا تحصل عليه أنت . وهناك أوقات أنت تحصل فيها على أشياء أحسن من أخيك . ولكن المهم أن تعرف أنني أحبكما ولا أفضل أحدكما على الآخر وبهذا تتجنب المقارنة والمفاضلة من الأبناء والتي تسبب المتاعب للأباء وللأبناء .

ويجب أن يتجنب الآباء هذه العبارات كأن تقول لابنك الأكبر «لماذا لا تأكل بتأن وأدب فإن أخاك الصغير يأكل أحسن منك» أو ألم تر درجات أختك أحسن من درجاتك وهي أصغر منك؟» وغيرها من العبارات ، فعبارات كهذه تجعل الفجوة بين الأبناء واسعة يحملون آثارها إلى أن يكبروا .

الهدف من المقارنة أن توصل تقديرك للذي يستحقه من الأبناء ليكون مثلاً يحتذى لا أن تبرز حقداً وصراعاً بينهم .

تحدي سمنة الأطفال

خبر في جريدة يومية يقول أن معظم أبناء هذا الجيل يعانون السمنة ، ويخص الخبر دولة الكويت على لسان إحدى اختصاصيات التغذية بأن ٢٠٪ من أطفال الكويت يعانون زيادة الوزن ، بزيادة تعادل ٥٠٪ عما كان عليه الأطفال في العشرين سنة الفائتة وإن معظم هؤلاء سيعانون السمنة ومضاعفاتها عندما يصلون إلى سن البلوغ ويكبرون من مثل أمراض القلب والسكري .

بعد قراءة هذا الخبر المفزع رجعت إلى تقرير كتبه «يوي بليكر» الدكتور المشرف على التغذية في مستشفى الاطفال «آلفرد ديبونت» في ولمنجتون في الولايات المتحدة . كان عنوان التقرير «اخبار سارة عن الحرب ضد الوزن الزائد» والنصر فيها بيد الآباء - أورد في تقريره مقابلة مع ثلاث عائلات كسبت في حربها ضد السمنة .

تقول الأم صاحبة الحالة الأولى : كنت بائسة فعندما وصل سن ابنتي إلى تسع سنوات كان وزنها «١١٧» باوند بزيادة «٥٧٪» عن وزنها الذي يحتمله طولها وسنها بشهادة طبيبها . ولأنها تعاني حساسية في الصدر فقد زاد وزنها الكبير من حساسيتها مما قلل من نشاطها وحركتها مما أدى إلى تقوقعها على نفسها .

لقد بدأت مشكلتها بعد سن الخامسة فقد بدأ وزنها يزيد بسرعة وكنت وزوجي نعتقد أنها ستتجاوز هذه المرحلة عندما تكبر فستطول قامتها ويقل وزنها . ومع مرور الوقت اكتشفنا أن ذلك لن يحدث .

وتحيرنا . . ماذا نفعل؟

جاءتني الفكرة عندما زرت إحدى قريباتي ووجدت ابنتها التي كانت تعاني السمنة وقد فقدت كثيراً من وزنها وبدا قوامها جميلاً . وعلمت أنها اتبعت نظاماً غذائياً ورياضياً يساعدها فيه طبيب تغذية .

وبسرعة أخذت ابنتي إلى أقرب عيادة تغذية . ولم ادع ابنتي وحدها تتبع النظام الغذائي والرياضي بل شاركتها فيه وأصبحنا صديقتين وشريكتين في البرنامج .

المقالة المشار إليها سابقا تقول أنه بدون مساندة الوالدين أو أحدهما للطفل فإن البرنامج الغذائي سيفشل حتماً ، لأن الطفل يحتاج المساندة ومن غير المعقول أن يمتنع عما يحب ومن حوله يستمتعون .

وهذا ما تؤكده كذلك الدكتورة «ميلندا سترن» مساعدة بروفسور في علم النفس الرياضي في المركز الجامعي الطبي في لويزيانا إذ تقول عن الحالة السابقة : لقد وضعنا لها برنامجا مؤقتا يحتوي على قليل من الكربوهيدرات وكثير من البروتين مع التمارين الرياضية للحفاظ على العضلات وشدها أثناء فترة فقد الوزن . ثم حولناها إلى برنامج تغذية متوازن يعتمد على تقليل الدهون في أكلها واضفنا لها الكربوهيدرات بكميات قليلة وعلمناها كيف تستبدل بالأكلات التي تؤدي للسمنة من مثل «البطاطا الشبس ، والنفيش» اكلات قليلة الدهون والسعرات .

وكنا حريصين على أن تظل نشيطة وأن تمارس الرياضة خاصة السباحة ، فالرياضة تبعد الملل عن الطفل والبالغ على حد سواء .

وتتم الأم الكلام قائلة ولا نزال نتابع برنامج ابنتنا الغذائي ، نعطيها كفا مليئة

بالشبس أو النفيش نضعه في كيس بدلا من أن نعطيها الكيس كله ونطلب منها أن تأكل نصفه . ونذكرها عندما تتجه للثلاجة بأنها للتو انتهت من طعام الغداء أو العشاء فلا يمكن أن تكون قد جاعت بهذه السرعة .

وبالرغم من أن ابنتنا عانت كثيرا خاصة في البداية لتقليل وزنها إلا أن معنوياتها ارتفعت عندما أحست بالفرق .

وبعد مرور عام من بدء البرنامج الغذائي معها طال قوامها وخف وزنها وتحسنت صحتها ، وتباعدت حالات ضيق التنفس التي كانت تعانيها .

والأحسن من ذلك أصبحت تنافس أقرانها في الرياضة وتقول البنت عن نفسها : «لم أكن أتوقع أن أفوز على أقراني في السباق في المدرسة . . ولكن هذا ما حصل . . فلقد أصبحت خفيفة وسريعة» .

وتعقب أمها ناصحة بقية الأمهات : «إذا كان أبناؤك لا يستطيعون مقاومة الأكلات الدسمة . ابقيهم خارج المنزل يلعبون ويمرحون حتى عندما يدخلون البيت يدخلون متعبين ولك أن تستقبليهم بأكلات قليلة السعرات الحرارية ومشبعة» .

الدور المأمول للعلاقة بين الأم وابنتها

ليست هناك وصفة جاهزة من خلالها نستطيع أن نقول : إن على الأم أن تقوم بكذا وكذا لتحصل من ابنتها على كذا وكذا .

ولكن هناك تجارب عملية وخبرات إنسانية نستطيع من خلالها أن نحقق شيئاً في هذا المجال « مجال التقارب بين الأم وابنتها .

التقارب بين الأم وابنتها يمر بمراحل ثلاث :

المرحلة الأولى : منذ الطفولة إلى نهاية سن المراهقة .

المرحلة الثانية : منذ سن المراهقة إلى أن تتخرج أو تتزوج .

المرحلة الثالثة : بعد مرحلة التخرج أو بعد الزواج .

* في المرحلة الأولى تكون البنت بخاصة والأبناء بعامة تحت ظل الأم تسيرهم كيفما تشاء وتغرس فيهما ما تشاء من بذور الخير والمثل والقيم .

تربيهم على الحب والطاعة وتؤصل فيهم مكارم الأخلاق التي يدعو لها الدين .

وهذه أهم وأخطر مرحلة إن لم تستغلها الأم بذكاء فسيفوتها الكثير .

* المرحلة الثانية مرحلة الاستقلال الذاتي والنفسي والعاطفي بكل ما تحمله كلمة الاستقلال من معنى .

تكبر البنت تتعلم . . تنفتح على المجتمع وعلى الدنيا ككل ويبدأ فكرها بالتبلور وتتحدد شخصيتها ، فتحتاج إلى كل ما يحتاجه الطفل من رعاية

وعطف وحنان . . كما تحتاج إلى كل ما يحتاجه البالغ من فهم وحرية واستقلال .

وهذه أصعب مرحلة تمر على الوالدين في تربية أبنائهما .

* ثم المرحلة الثالثة : التي تستقر بها النفوس وتهدأ ، فقد تطورت البنت في مراحل عمرها درست وتخرجت ، عملت أو تزوجت .

فكما كانت تهرول نحو الاستقلال عن والدتها في المرحلة الوسطى تعود مهرولة إلى الالتصاق بوالدتها في هذه المرحلة فإن تزوجت فهي في حاجة إلى النصح والمساعدة في حياتها الجديدة .

وإن لم تتزوج فلا تزال الأم سندها وناصحتها وفي أحيان كثيرة صديقتها وصاحبتها .

الأم عبر المراحل الثلاث هدفها الأول والأوحد سعادة ابنتها ونجاحها في حياتها واستقرارها الاجتماعي والنفسي والعاطفي .

ولكن نظرة البنت تختلف ، ترى أنها لابد أن تكون لها حياتها الخاصة واستقلالها الذاتي ولابد أن يكون أمرها بيدها .

ومن هنا تكون البداية للخلافات الكثيرة التي تقع بين البنات وأمهاتهن .

الأم بخبرتها تريد أن تجنب ابنتها الكثير من الأخطاء التي وقعت هي فيها ولم تجد من ينصحها في وقتها ، أما البنت فترى أنها أعلم بنفسها ومشاكلها وترى أن عصرها يختلف عن عصر أمها ، ولذلك لابد أن تكون حلولها نابعة من تجربتها هي الخاصة لا من تجارب أمها .

وبإمكاننا أن نتجنب كثيراً من هذه الأمور والصراعات لو اتبعنا منهجاً في الحياة يلطف العلاقة بين الآباء والأبناء منهجاً قائماً على الحوار يسبقه ضبط للنفس لأن البنت ، وكذلك الابن في هذه المرحلة العمرية متمحورون ومتمركزون حول ذواتهم ولا يحبون إلا أنفسهم ولا يريدون إلا إشباع حاجاتهم ورغباتهم .

كيف تحمين أبناءك؟!

في الحلقة السابقة تحدثنا من الأطفال في مرحلة الروضة وكيفية حمايتهم من التدخين .

وفي هذه الحلقة ستتحدث عن أطفال المرحلة الابتدائية وكيف تحمينهم من التدخين .

المرحلة الابتدائية :

استغلي الفرصة مادمت لا تزالين مثلهم الأعلى .

هذه المرحلة هي مرحلة تعليم الطفل اتخاذ قراراته بنفسه (نقول تعليمه) وكيف يتعلم حل المشاكل من غير أن يتجه إلى التدخين أو المخدرات لتساعده على ذلك .

ولنستمر في تعليمهم عن مضار التدخين وتحذيرهم منه . . . ماذا نعمل؟

حوليهم إلى القراءة والنقد .

* وشجعيهم على تحليل الإعلانات التجارية عن السجائر ، ووضحي لهم التناقض بين الإعلان والواقع ، بين صور الناس في الإعلانات وهم في أتم صحتهم وكيف تظهر السعادة على وجوههم ، والحقيقة المرة التي يرونها حولهم ويعيشها أناس مدخنون (هات لهم أمثلة حية) وكيف يعيش هؤلاء الناس وما يعانونه من الامراض ، وكيف تبدو مشاكلهم غير الصحية في الواقع المعاش * بيني لهم أن التدخين يجلب الصداع والدوار والكحة وضيق التنفس .

* أشركيهم في الأنشطة الرياضية ، فالأبحاث تؤكد أن الاطفال الذين يمارسون اللعب من خلال فريق رياضي أقل عرضه للتدخين .

بادري من الآن وشجعيهم على الرياضة سجليهم في أي لعبة رياضية تحتاج إلى تدريب وتمرين لتصرفي أذهانهم وتسدي فراغهم . . واحرصي على الجماعات المنظمة التابعة للهيئات الدينية أو الرياضية أو الصحية .

* كوني دائماً حاضرة لهم ومتواجدة في حياتهم وليعلموا أنك كلك أذان صاغية لسماع ما يقولون ، ومستعدة دائماً لحل مشاكلهم الصغيرة ، إذا أحس أبناؤك بالأمان وبأنك قريبة منهم وموجودة عندما يأتون لك بمشاكلهم ، إذا وثقوا بأنك تحسنين التصرف وتساعدينهم بل وتشاركينهم في حياتهم فسيتجهون لك بدلاً من اللجوء إلى بدائل غير صحية كالتدخين والمخدرات والمسكرات عندما يحسون بضغوط الحياة حتى لو كانت صغيرة .

* ساعديهم على تعلم طرق معقولة ينفسون بها عن قلقهم علميهم تقنية تهدئة النفس والتي تستخدمينها أنت عندما تحسين بالضيق ، من مثل التنفس العميق ، التخيل (بأن يتخلص الإنسان في مشاكله بتخيل أنه في مكان هادئ آمن جميل) ،

علميهم التأمل والتفكر بأنعم الله عليهم ، علميهم طلب المساعدة عندما يحسون بالضيق أو الألم .

* اشرحي لهم وبحذر كيف يصبح التدخين إدماناً يصعب التخلص منه .

استغلي هذا الوقت الذي يبلغ فيه الاهتمام بالبيئة ذروته في المجتمعات المتقدمة ، فالطفل يعرف من مدرسته ما يؤثر على البيئة ويلوثها ، واشرحي له

كيف يلوث الدخان جسم الإنسان - أخبريهم ماذا يعني أن يكون الإنسان مدمنا وبيني لهم ماهية الإدمان ، وكيف أن النيكوتين الموجود في تركيب السجائر كلما دخنه الإنسان احتاجه الجسم بشدة يصعب التخلص منها .

واطلبي منهم أن يستخدموا عقولهم لعمل ما يصلح لأجسامهم .

* ضعي حدوداً لهم وأصري عليها ، وبيني لهم من حين لآخر أنك لا تريدين عائلة مدخنة ولا شخصاً مدخناً في بيتك وأن قانون العائلة يمنع التدخين .

فمازالوا في الطور والسن . . التي يستمعون فيها إليك وينفذون ما تقولين .

عندما يتعارك الآباء بسبب الأبناء

(١-٢)

تقول صاحبتي : إنه كلما تعارك ابنها مع ابنتها ، أدى ذلك إلى عراك بينها وبين زوجها ، وتقول : إن زوجها لديه سياسة غريبة فكلما تعارك الولدان جلس وجعلهما يقوما بهذا التمرين وهو أن يناما على بطنهما ويرتفعان عن الأرض (بما يسمى تمرين الضغط) ويتركهما كذلك إلى أن ينهكا ، واحتجاجها على ذلك أن هذا عقاب عسكري لا يصلح لأطفال من عائلة محترمة . سألتها وماذا تفعلين أنت لو تضايقت من عراك أبنائك؟ ولم يكن زوجك موجوداً في البيت؟ قالت أفتح جهاز التلفزيون وأجلس أمامه وأرفع الصوت عالياً وأتركهم يتعاركون إلى أن يشبعوا .

الاختلاف في عقاب الأبناء بين الآباء والأمهات شيء عادي يحدث كل يوم وفي كل عائلة ، فقد تحاول الأم أن تجعل أبناءها ينامون في موعد محدد فيترجون الأب ويسمح لهم بنصف ساعة زيادة ، وقد يصر الأب على النظام والترتيب وتتجاوز الأم قليلاً ، قد يطلب الأب من الأبناء أن يرتبوا المكان قبل أن يغادروا للنوم فتقول الأم دعهم يذهبون للنوم وأنا سأرتب بعدهم . وتستعر المعارك بين الوالدين وتحدث الخلافات بينهما .

نقول للجميع لا داعي للقلق فكون الأب والأم من البالغين يؤدي إلى اختلافهما في التفكير فمعظمهم لا ينظر للأمور من منظار واحد ، فما يراه الأب صحيحا قد تراه الأم غير ذلك ، وهذا الاختلاف بحد ذاته ليس بمشكلة ، ولكن قد يصبح مشكلة عندما يصر أحدهما بأنه هو الأصح ، ولا يتنازل إذا اتخذ قراراً

غير صحيح . وعندما يتجادل الآباء والأمهات وكل يدعي بأنه هو الأصح في تربية الأبناء يتقضي الوقت ولا تحل المشكلة ويبقى الأبناء يفتقدون إلى النظام والترتيب وحسن التصرف .

نقول للجميع بأن هناك طرقا تنهي الخلافات وتؤدي إلى سبل للالتقاء بين الوالدين وتنفع الأبناء في الوقت نفسه .

أول هذه الطرق هو أن يفكر الاثنان بإيجابية ويقولان ما يلي :

ـ أنا صح وأنت صح .

لننظر إلى هذه الحادثة ، إحدى الصديقات لديها طفل ولد وبه عيب خلقي بسيط في قلبه ليس خطيراً ، عندما التحق بالمدرسة اشترك برغبته في فريق كرة القدم ، وفي أول تمرين ضربه أحد الأطفال وأسقطه أرضا فأتى إلى أمه شاكياً باكياً ، ماذا كانت ردة فعل الأم الأولى ، قالت له : «اترك الفريق فالمفروض أن تستمتع باللعب لا أن تضرب» لكن زوجها رأى غير ذلك ، فهو يرى أن اللعب الجماعي وخاصة لعبة كرة القدم ستجعله صلبا وتعوده روح القتال .

من هو الصحيح منهم في موقفه؟

كلاهما مصر على رأيه ، أتت تستشير ، قلت لها كلاكما صحيح في رأيه ، فالانهزام من أول يوم لا يفيد الطفل كما يرى الأب وكذلك المعاناة في البقاء في الفريق لاداعي لها على رأي الأم .

والحل موجود في رأي وسط لابد أن يصل إليه كل من الأب والأم وهو أن يتفقا على أن يتدرب الطفل في فريقه لمدة أطول وينتظر الوالدان النتيجة ثم يقرران إن كان سيكمل مع الفريق أم لا . أو يحولان الطفل إلى رياضة أقل عنفا .

عندما يصل الوالدان إلى حل وسط أو عندما يتفقان على إيجاد حل لابد أن يجدا حلا لما يختلفان عليه .

وليصلا إلى نقطة اتفاق والتقاء لابد أن يقنع كل واحد منهما الآخر بأسبابه التي يراها ، لابد أن يتحدثا مع بعضهما عما يقلقهما ليعرف كل واحد وجهة نظر الآخر والبحث عن نقطة اتفاق بدلا من القفز على آراء بعضهما .

سلوكيات أطفالنا
بين الخيال والواقع

تقول إحدى الأمهات كلما طلب مني ابني الصغير شراء شيء سألني هذا السؤال «هل عندنا نقود كفاية لنشتري هذا الشيء؟» حتى أنني استنكرت بيني وبين نفسي هذا السؤال المتكرر دائما .

قلت لها لعله يسمعكم دائما تتحدثون عن الغلاء وعن النقود وعما تملكون وعما يملك أهلكم وجيرانكم وعما لا تملكون ، فالحديث أمام الأطفال حتى لو ظننتم أنهم لا يسمعونكم أو كانوا يلعبون حولكم أو ظهروا غير مهتمين إلا أنهم يسمعون كل شيء وترسخ الأشياء في أذهانهم ، ويبنون عليها أموراً كثيرة من الممكن أن تؤدي إلى شعورهم بعدم الأمان والخوف من المستقبل ، فإذا سمع الطفل من أبيه أنه لا يملك أو أن الحياة أصبحت صعبة في ظل الغلاء وأن الدين قد يركبه في يوم ما ، لابد أن يحس بأهمية النقود في الحياة وبأن النقص فيها قد يهدد حياته وحياة عائلته .

وقلت لها : لا يجب علينا نحن كآباء أن نناقش أموراً مهمة قد تبدو مهددة لحياتنا أمام أطفالنا لأنهم عندما يخافون من شيء يصبح هاجسا لهم ، وقد يحاولون لإخفاء خوفهم من الفقر ونقص الأموال خاصة إذا كنا من النوع الذي يهدد دائما بالفقر من مثل أن نقول للطفل «إذا كبرت ستجلس على بساط الفقر» كلما صرف مبلغا أو نقول له «إذا كبرت لن تجد شيئا تصرف منه لحاجتك» قد يحاولون تجاهل قيمة المال فيبذرون أو يبخلون بشدة . والبخيل والمبذر كلاهما لا ينتفع بما يملك . تقول أخرى : «لقد لاحظت ذلك على أبنائي البالغين فهم

يذهبون إلى الجمعية التعاونية أو السوق كشكل من أشكال إضاعة الوقت فيشترون أي شيء فقط للترويح عن أنفسهم لا لحاجتهم للشيء من أين تعلموا هذه العادة؟ تجيب على نفسها قائلة لقد تعلموها مني ومن والدهم ، فلأننا مشغولون عنهم بأعمالنا الخاصة كلما أحسسنا بالذنب من تركهم وحدهم عندما كانوا صغاراً أعطيناهم نقوداً وبعثناهم مع المربية إلى الجمعية التعاونية لشغل الوقت ومن غير أن نوجههم لشراء ما يحتاجونه فقط لا أي شيء وكل شيء .

عودة إلى موضوعنا ، حتى لو حرصنا على عدم الحديث عما نملك من أموال أمام أطفالنا فسيعرف الأبناء أن حياتهم تعتمد على مايملك آباؤهم ، فالأطفال يقدرون عمل الأم وعمل الأب لأنهم يعرفون أن حياتهم تعتمد على ما تجلبه الأم وما يجلبه الأب من نقود من عملهم ، ولكن من واجب الوالدين أن يعلما أبناءهما كيفية التعامل مع النقود ، ولابد أن يفهم الاطفال أن النقود مساويه للمسؤولية ، مسؤولية توفيرها ومسؤولية تقاسمها مع المحتاجين ، مسؤولية صرفها بحكمة .

في مجتمعنا نحن لا نكاد نؤكد على هذه المسؤوليات الثلاث . بل ما يراه أبناؤنا وما نغرسه في نفوسهم أن المال مساو للقوة ، فكلما ملكت أكثر ملكت قوة أكبر وكأن كون الإنسان فقيراً يجعله لا حول له ولا قوة ، ولا اعتقد أن عاقلاً يؤيد ذلك ويعلم أبناءه ذلك .

ولكننا عندما نشتري ولاء أطفالنا بالنقود ، وعندما نبين لهم عن مقدار حبنا لهم بالنقود ، وعندما نعطيهم بإسراف لأننا نشعر بالذنب لأننا لا نقضي أوقاتاً كافية معهم ، عندما نجعلهم يشعرون بأن الأموال مساوية للحب أو مساوية

للمركز أو المرتبة الاجتماعية ، نحن نغرس فيهم ما لايريده والد لولده وهو إحساسهم وشعورهم بأن المال مساو للقوة .

الأطفال يتعلمون من آبائهم « ويمارسون العادات التي يرونها في البيت وقيمنا تنتقل إلى غيرنا من خلال أعمالنا أكثر مما تنتقل من خلال أقوالنا «فقد نردد لأبنائنا بأن «القناعة كنز ولا يفنى» ولكننا لا نتصرف بما يبين إيماننا بأن القناعة كنز لا يفنى .

فإذا أردنا أن يمتلك أبناؤنا قيما رفيعة ارفع من المال يجب أن يروا ذلك فينا ، يجب أن يروا أننا نقدر المسؤولية المصاحبة لامتلاك المال ، يجب أن يروا أننا نتعب في الحصول على المال ولا نرضى بالمال السهل الذي يأتي عليه من غير تعب عن طريق الغش أحياناً والخداع أحيانا أخرى ، يجب أن يحسوا بأمانتنا ، يجب أن يرونا ندخر لأيام قد نحتاج فيها . وفي الوقت نفسه نعطي المحتاج وليعلموا أن الله يخلف علينا إن تصدقنا وأعطينا وليتعلموا أن الإنفاق في وجوه الخير مكسب لا خسارة : «أنفق يا بن آدم ينفق عليك» .

لابد أن يتعلموا كيف يتعاملون مع النقود بحكمة ، ولابد أن نبدأ معهم منذ الصغر ، خاصة ونحن نعيش في مجتمع يرى المال مساويا للقوة لا للتواضع والحكمة .

كيف تحمين أبناءك من التدخين؟

تحول اهتمام الأبناء إلى الأصدقاء

فيما سبق استعرضنا كيفية حماية أطفالنا من مرحلة الروضة والمرحلة الابتدائية من التدخين ، وفي هذه الحلقة سنتحدث عن أطفال المرحلة المتوسطة . لابد أن يستمر الحوار بينك وبين أبنائك في هذه المرحلة وكما بدأت في المرحلة الابتدائية لابد أن تستمري في الحوار وأن تبقي الحوار هادئاً لا عنف فيه ولا توجيه شديد .

في هذه المرحلة ينتقل اهتمام الأطفال ويتحول من العائلة إلى الأصدقاء ولهذا لابد أن تتغير طريقتك في الحديث معهم وتصبح من إلقاء التعليمات إلى التفاعل .

فكيف يحدث ذلك؟

كوني واقعية في هذه الفترة العمرية لأطفالك وتوقعي أن تكتشفي أن ابنك الجميل الهادئ المطيع قد تغير وبدأ من غير أن تشعري يقترب من سن المراهقة واعلمي أن الإحصاءات تقول أن ٧٠٪ من المراهقين يبدأون تجريب السجائر في هذه السن ، وإن كان ابنك واحداً من هؤلاء فهو لن يأتي ويخبرك بأن يجرب التدخين أو يدخن ، ولكنك ستحسين أن كان يفعلها ، وإذا أحسست أو عرفت فلا تخرجي عن طورك ، ولا تهجمي عليه وتهاجميه ، لأنك أن فعلت ذلك فستعطلين لغة الحوار بينكما وتفقدين فرصتك للتأثير عليه .

قبل كل شيء تعرفي على عالم طفلك الجديد وحاولي أن تعرفي كيف وبماذا يفكر؟ التدخين في هذه السن رابط قوي بين الأطفال وسر يربطهم

ببعضهم ويستمتعون به وبكونه سرا «وغالباً ما سيدخن طفلك إن كان صديقه مدخناً» .

دورك هنا أن تعلميهم كيف يقاومون ، وكيف يقولون «لا» لأول سيجارة ، عوديهم أن يحدثوك عن أصدقائهم وعن مشاكلهم خارج البيت ، ومشاكل الصداقة ككل ، وأخبريهم أن الصداقة مهمة ولكن ليست الصداقة التي تجلب الأذى للصديق الآخر . علميهم كيف يكونون قادة لا تابعين . ركزي على هذه الحقيقة علميهم أن التابع إمعة لا شخصية له حتى لا يطيعوا كل من يعرض عليهم شيئاً جديداً للتجربة .

اشتركي في الجمعيات أو الجماعات التي تناهض التدخين وطالبي طبيب العائلة وطبيب الاسنان والمدرسين أن يساندوك في ذلك عندما تزورينهم مع ابنك ، ليتحدثوا دائماً عن مضار التدخين ومساوئه . طالبي بأن يكون منع التدخين من منهج المدرسة ، اجعلي أولياء الأمور الآخرين يشاركونك النشاط في منع التدخين في الأماكن العامة ، والاحتجاج على من يدخن فيها ـ وطالبي بسن القوانين لمنع بيع السجائر للصغار في السن .

المراهق لا يقدر عواقب إدمان السجائر ، وسموم النيكوتين ويعتقد أنه يستطيع التخلص منها وبسهولة ومتى أراد .

اعلميهم الحقائق المرة وبيني لهم الدراسات والمواقف الحقيقية المعاشة عن أناس اعتقدوا أنهم يستطيعون التخلص من إدمان السجائر ومازالوا لا يستطيعون فكاكا .

وعندما يقول لك أبناؤك أن الكل يدخن ذكريهم بأن الإحصاءات تقول إن ٦٥٪ من الأطفال لا يدخنون .

لا تنزعجي.. فبعض
الهم أهون من بعض!!

تتعجب بعض الأمهات من أنهن يكتشفن وبالصدفة أن أبناءهن يدخنون السجائر ، مع صغر سنهم ، ويصدمن أكثر لو كانت المدخنة البنت ، وهذا أمر يحدث في كثير من البيوت وتشتكي منه كثير من الامهات ، بل مع انتشار المواد المخدرة والمسكرة أصبحت الأمهات والآباء يتقبلون تدخين السجائر بما لها من مضار وأخطار جسيمة ، ويحمدون الله أن أبناءهم يكتفون بتدخين السجائر ولا يتجاوزونه إلى ما هو أخطر ، ولا يعلمون أن التدخين هو بداية إدمان كل شيء بل يسهل عملية إدمان المخدرات لأن بعضها يؤخذ على شكل لفافات السجاير .

لا اعتقد أن هناك أماً واحدة أو أباً يتطلع لرؤية ابنه يدخن أو ابنته فقد أصبح واضحاً لدى الجميع (ما عدا تجار ومصنعي السجائر) أنها عادة خطرة ، وغير صحية وإدمان كالمسكرات والكحوليات .

ونحن نعلم أن الأبناء عندما يصلون مرحلة المراهقة يكون تأثير الأصدقاء عليهم أقوى من تأثير الأمهات والآباء ، مما يحتم علينا ألا ننتظر إلى أن يصلوا إلى هذه السن لنبدأ بنصحهم ونحاول إنقاذهم .

نستطيع أن نقوم بأشياء بسيطة لنمنع الأبناء من الوقوع في هذه العادة الخطرة غير الصحية ، وقبل أن يستلمهم الأصدقاء ويعودوهم عليها ، خاصة أن الإحصاءات تقول إن كل الأولاد يجربون السجائر ولو لمرة واحدة في حياتهم قبل سن المراهقة .

إذاً ماذا نفعل؟

ـ أولاً يجب على الوالدين ألا يدخنوا ، فمن غير المعقول أن أنهى وأنصح ابني بعدم التدخين وأنا أنفث دخان سيجارتي ، أو والسيجارة بين أصبعي ! فالأطفال يكرهون النفاق بطبعهم خاصة من آبائهم وأمهاتهم مثلهم الاعلى ، فلماذا نعلمهم إياه؟ ولن يكون لكلامنا معنى إذا لم نرتدع نحن عن الفعل .

ـ ثانياً : لابد أن يعيش الآباء حياة صحية سعيدة ينعكس جمالها على الأبناء ـ والتدخين اختيار الناس الذين لا يقدرون الصحة والحياة الصحية ، فإذا اتبع الأهل نظاماً صحياً معيناً في حياتهم كممارسة الرياضة ، واتباع العادات الغذائية الصحيحة ، سيتبعهم الأبناء ويقلدونهم ، وعليه سيرون أن التدخين عملية غير صحية ولن يقربوه .

ـ ثالثاً : لا يجب أن يسمح للولد المدخن أن يدخن في المنزل بل يمنع من ذلك منعاً باتاً ، فكثير من الآباء أو الأمهات يملون من الإمساك بأبنائهم متلبسين بالتدخين ، سواء بمفردهم أو مع أصحابهم ، فيسمحون لهم بالتدخين في المنزل ، فإذا لم نستطع منعه من التدخين على الأقل لا نسهل الأمر له ، فيكون قدوة لإخوانه ممن هم أصغر منه .

والأهم من ذلك ، إذا اكتشف الوالدان أن ابنهما أو ابنتهما يدخنان فلابد من مواجهتهما مواجهة مباشرة ، ولا يقبلان لهما عذراً ، ولكن لا يعاقبانه عقاباً شديداً فالعقاب لن يفيد ، ومهما عاقبنا فلابد أن نتذكر أن الأصدقاء أقوى أثراً منا على أبنائنا خاصة في اكتساب العادات الضارة ، لذلك بدل العقاب يجب أن نجلس مع الولد أو البنت ونتفق على عقد شرف مكتوب بيننا وبينهم أن يتركوا التدخين ، قد لايلتزمون به ولكنه كلمة وعقد شرف يحس الولد إن خالفه بالتقصير والخجل فقد يخجل من نفسه .

قد يفيد أن نأخذ الولد إلى المكتبة ، أو أن نحضر له فلماً يريه مساوئ التدخين وتأثيره على الجسم ، ولا تعتبروه عقاباً للطفل بل لعله يكون رادعاً أو حافزاً له لترك التدخين أو حتى تقليله أن انتبه إلى المخاطر التي تنتظره .

وليجعل الآباء والأمهات العقد بينهم وبين أبنائهم متضمناً الآتي :

ـ التدخين يضر بالصحة ـ ولهذا السبب ولأننا مسؤولون عنك وعن صحتك حتى تكبر وتميز الخبيث من الطيب وتختار ـ فإننا لن نسمح لك بالتدخين .

ـ لا تدخل السجائر إلى البيت مهما كانت حاجتك لها .

ـ وأخيراً وبما أننا نمنع التدخين ولا نحبه إلا أنه اختيار ، فإذا اخترت التدخين اخبرنا بذلك ولا تدخن من ورائنا وتكذب علينا لأننا لا نريدك أن تكون كذاباً .

ولتحفيز الأبناء على عدم التدخين فلنعطهم شيئاً بالمقابل كأن نشتري لهم شيئاً ذا قيمة عندهم على أن يلتزموا بوعدهم .

وهذه النقطة الأخيرة مهمة جداً لأنها تعطي ميِّزه أو جائزة للولد عندما يترك التدخين .

والله خير حافظاً وهو أرحم الراحمين .

المراهقون ينصحون أمهاتهم

في خضم هذا البحر المائج من انعدام التفاهم بين الآباء والأبناء يخرج علينا شابان أمريكيان عمرهما ستة عشر عاما بكتاب اعتبر من الأكثر مبيعاً في الولايات المتحدة ، هما «زاك الياس» و«ترافيس جولدمان» من نيويورك ، قدما له بأنه كتاب يساعد الأمهات في فهم مشاعر الأبناء سطرا فيه كل الممنوعات واللاءات التي يجب أن تتحاشاها الأمهات في تعاملهن مع الأبناء بعضها غريب تركناه وبعضها مناسب فأبقيناه .

أول هذه اللاءات أطلقوا عليه هذا العنوان :

١ ـ خاص وسري : يقولان فيه أمي

ـ لا تتظاهري بأنك تبحثين عن ورقة أو قلم عندما نتحدث في التلفون لتلتقطي بعض حديثنا أو لتبحثي عن شيء بين أغراضنا .

ـ لا تفرضي علينا قراءة المقالات التي تتحدث عن مشاكل المراهقة والمراهقين .

ـ لا تعدلي من ملابسنا أو من تسريحة شعرنا أمام الناس .

ـ لا تمسحي بقايا الايسكريم أو الشكولاته عن وجوهنا أمام الناس .

٢ ـ عندما نكون مع أصدقائنا :

ـ لا تعطينا المصروف أمامهم ولا تسألينا أن كان معنا ما يكفي من النقود سنخبرك أن احتجنا .

ـ لا تعرضي صورنا ونحن صغار على أصدقائنا .

- لا تسألي أصدقاءنا عن رأيهم في الأمور العامة التي تحدث في البلد .

- لا تقبلي أصدقاءنا .

- لا تطلبي من أحد أصدقائنا بأن يعلمنا بعض المهارات التي لا نتقنها .

٣ - عند زيارتنا في المدرسة :

- عندما تحضرين أي نشاط في مدرستنا لا تسلمي علينا أمام الطلاب .

- عندما تحضرين في صفنا درساً لا تصححي معلومات المدرسة إن أخطأت .

- لا تتركي هاتفك النقال أو البيجر مفتوحاً وأنت تحضرين معنا أي نشاط في المدرسة ، ولا تردي عليه أمام الجميع .

- عندما تحضرين للمدرسة لا تضمي ابنك ولا تقبليه ولا تبدي أي عاطفة زائدة له أمام أصحابه .

٤ - الواجبات المنزلية :

- لا تساعدينا في عملنا إلا إذا طلبنا نحن ذلك .

- لا تذكرينا بأن الامتحان كان سهلاً فكيف لم نستطع حله فإن ذلك يحسسنا بأننا أغبياء .

- لا تنتقدي أعمالنا حين تتصفحين دفاترنا ولا تحكمي عليها إلا بعد أن تقرأيها كاملة .

- لا تغضبي عندما تساعدينا في عمل الواجب ونتركك لنرد على التليفون أو نلعب الكرة .

على كل أم أن تقرأ اللاءات السابقة وتتفكر لماذا يرفض ابنها المراهق هذه الأشياء والتي نعتبرها هي من أساسيات عملها ودليل على حبها لابنها؟

ولمن تريد أن تستزيد فلترجع إلى الكتاب والذي يحمل عنوان :

«How not to Embarrass your kids» ويحتوي على (٢٥٠ لا) للأمهات والآباء .

من تأليف «زاك الياس» و«ترافيس جولدمان» طبعة ١٩٩٩م .

ثلاثة مفاتيح للحوار الناجح مع الأبناء

(الاحترام والحب غير المشروط والمرونة)

للاحترام جانبان = لكي تحصل عليه لابد أن تعطيه .

أما الحب غير المشروط فهو حب الأم أو الأب لأبنائهما لذواتهم لا بما يقومون به أو يؤدونه من أعمال من مثل (سأحبك أكثر لو ساعدتني اليوم) .

أما المرونة فهناك لحظات في حياتنا لابد أن نتنازل فيها ونحاول أن نمسك العصا من منتصفها ونترك لأنفسنا مساحة للتراجع ، حتى لا نعصى فنندم .

ومتى ما كانت العلاقة بين الأم وابنتها قائمة على الاحترام والحب والمرونة سهلت قيادة البنت وخفت مشاكل هذه السن .

لكن الأهم المهم هو أن تكون الأم مستمعة جيدة للبنت ففي بداية حياة الطفل هو يريد أن ينقل كل تجاربه لمن حوله (أم أب أخوان) فنتذمر منه ونسميه هذار أو مهذار ولا ننصت له وحتى إن تظاهرنا بالسماع فبالنا مشغول بعمل أو حديث آخر ، والطفل أذكى من أن يخدع بتظاهرنا ولذلك ومع مرور الوقت وزيادة خبرته وتجاربه يعرف أننا نتظاهر بالاستماع بينما نحن منشغلون عنه في عمل آخر ، فيترك الحديث معنا ليبحث عن جمهور آخر يسمعه ، فيلجأ إلى المربية أو الصديق أياً كان .

فتخسر الأم جولة من جولات العلاقة الحميمة بينها وبين أبنائها . وتتراكم بعد ذلك المشاكل والحل فقط يكمن في أن تكون الأم أو الأب مستمعين جيدين لأطفالهما .

إذا استمعنا وأجدنا الاستماع بمعنى أن نتفاعل مع ما يقال لنا نحاور نناقش نرد نوجه نبدي رأيا ، فيحس الابن بمقدرتنا وحسن تصرفنا ويتأكد من أن لدينا الخبرة في الحياة خاصة إذا أعطينا حلولاً مناسبة ، فسيثق في حسن تقديرنا ثم يلجأ إلينا كلما واجهته مشكلة مما يعزز العلاقة بيننا ولا يضطر الأبناء إلى البحث عن الحلول لدى الأصدقاء أو الغير من مدرسين أو اختصاصين أو ممن هم أقل خبرة منا .

١ ـ إذاً طريق التقارب الأول هو الاستماع منذ البداية .

٢ ـ ثم التفاعل والحب والعطف والحنان والتقدير لدورهم في حياتنا حتى يقدروا دورنا في حياتهم .

ولا يكون ذلك عن طريق اشباع حاجاتهم المادية فقط ، لا نكون ممولين فقط لاحتياجاتهم المادية ، لابد أن نكون ممولين لاحتياجاتهم العاطفية والتي هي أهم من الماديات .

كثير من الأمهات يرددن هذه المقولة : «عيالنا ما فيهم خير نشتري لهم هدوم نوديهم المطاعم ، نوفر لهم الألعاب نأخذ الشاليهات . . . إلخ إلخ . .» .

ولكن ماذا عن تدللهم ، نعطف عليهم ، نضمهم إلى صدرونا نبين لهم افتقادنا لهم إن تأخروا أو غابوا حتى لو يوما دراسياً واحداً .

ما يضير الأم لو قالت لابنتها أو ابنها بعد يومهم الدراسي على قصره «ولهت عليك أو عليك اليوم»؟

أتوقع أن الرد سيكون مشابهاً وهو : «**حتى أنا ولهت عليك**» .

دعونا نعتاد هذه الكلمات اللطيفة ولا نتركهم يبحثون عنها عند غيرنا .

٣ ـ جلسات المصارحة والمكاشفة والاحاديث الخاصة لو جلست كل أم مع ابنتها بين فترة وأخرى ، وقالت لها مباشرة «تعالي نجلس جلسة مصارحة » وجلست معها منفردتين ، تسألها عن أحوالها ، عن مشاعرها ، عن أحاسيسها ، عن صديقاتها ، من تحب منهن ومن تكره ، لماذا تحب هذه وتكره تلك»

هذه الجلسات تعطي الأم مؤشرات عن شخصية ابنتها وقد تصارحها بما لم تتوقع ، فقط تزرع الثقة في نفسها بين حين وآخر .

فلعلها تحتاج إليها في يوم ما لحل مشكلة أكبر فتصارحها من غير خوف قبل أن يصارحها الغير .

٤ ـ ابحثي عن ابنتك ولا تدعيها تبحث عنك كوني جزءاً من حياتها ، عوديها منذ الصغر الدخول إلى غرفتها والجلوس معها لا تبحثي في اشيائها ولكن اسأليها عن الأشياء إن كان ملبسا غريباً رأيته عرضا في دولابها اسأليها «يخص من هذا الفستان»؟ لعلها استلفته من صديقتها أو اشترته من ورائك وهذا يحدث كثيراً .

وإن كان كتاباً اسأليها متى اشتريته؟ اعرفي تضاريس غرفتها وأدواتها حتى تلاحظي كل تغيير عليها ، كأن تكون متدينة فتتبدل أو العكس فأول ما يحدث التغيير في شخصيتها تتغير ديكورات غرفتها ونوعية ملابسها والكتب والمجلات التي تقرأها ، كل ذلك يؤدي إلى تدارك الخطر قبل وقوعه ، فلا يفوت الأوان في إصلاح المعوج وتعزيز الجيد .

٥ ـ وثقي علاقتها بأخوتها الاولاد فقد ينشغل الأب أحياناً لكن الولد يحب

أخته وفي نفس الوقت لديه غيرة كبيرة عليها وعلى أخلاقها فيكون بذلك رادعاً لها عن الوقوع في الخطأ .

٦ ـ **كوني حمامة سلام بين أبنائك** ، إذا اشتكى أحدهم من الآخر خاصة البنات عندما يختلفن مع أخوانهن لا تتخذي موقفا مع أحد فأنت أمهم جميعاً المفروض أن تقفي مع الحق ولكن بهدوء وحكمة ، ولو تضايق من تضايق من عدم اتخاذك موقفا مع أحدهم وكل منهم يريد منك أن تقفي في صفه ، فسيتذكرون لاحقاً هذا الموقف في مواقف أخرى وسيعرفون أنك لست ممن يقف مع أول من يشتكي إليه ، أو من اللواتي يقفن مع الأولاد ضد البنات أو العكس .

اسمعي من الطرفين واحكمي على الحقائق وكلهم أبناؤك حتى المخطئ منهم ، عزريه وعاتبيه في خلوة ولا تتهميه أمام الجميع ولا تنصري أحدهم على الآخر .

ولكل أم طريقتها الخاصة ومعرفتها الخاصة بابنائها ، ولذلك قلنا في البداية : أنه ليست هناك وصفات جاهزة نوجه بها الأمهات للتقارب مع بناتهن .

ولكننا نود أن نلفت الأنظار إلى ما قاله **الفيلسوف برنارد شو** :

«أن الوالدية مهنة مهمة جداً ولكن من المؤسف أن لا نختبر فيها الأبوين أن كان يصلحان أو لا يصلحان للقيام بها لمصلحة الأبناء» .

هل يحتاج الأولاد الذكور إلى أب؟!

«١ـ٢»

تبدأ الخشونة في سن السادسة

عدد العائلات التي تعيش بدون والد في ازدياد في السنوات الأخيرة ، فعندما ينفصل الوالدان يصبح من المعهود بأن يترك الأب المنزل ويترك الأولاد للأم ، مما يحتم تأثر العلاقة بين الأبناء ووالدهم وهذا ما تؤكده الإحصاءات .

ولكن ما الذي يعنيه الأمر بالنسبة لنمو الأولاد من غير مثل أبوي يتطلعون له ومن غير قدوة ذكورية يقتدون بها؟

لنسمع هذه القصص :

«مريم مدرسة في السابعة والثلاثين من عمرها تقلق من هذا الامر كثيراً ، فلديها ثلاثة أولاد ذكور أعمارهم تتراوح ما بين الرابعة عشرة والثانية عشرة إلى السادسة . وقد انفصلت عن زوجها منذ أربع سنوات بعد أن أحب سكرتيرته وطلقها ليتزوج منها . تقول «الأبناء من الذكور خاصة يحتاجون إلى والد وبشدة ، وأنا قلقة من هذا الأمر فهم قليلاً ما يرون والدهم فهو مشغول بحياته الجديدة ، والعلاقة الأبوية بينهم شبه مقطوعة» ، وتستطرد قائلة : «ابني الأكبر أشد تعلقا بوالده لأن عمره كان عشر سنوات عندما ترك والده منزلنا ، ويتذكر كثيراً من اللحظات السعيدة معه ، ولكن الآخران لا يذكران شيئاً ولا يهتمان» وتقول : «أنا أحاول تعويض أبنائي فقد والدهم ، ولكن الأمر ليس سهلاً ، لقد علق أخي ذات يوم على أبنائي قائلاً : «أنهم ناعمون مدللون» مما زاد قلقي وخوفي عليهم . فهم حساسون جداً ولذلك أحاول أن أحميهم وأدافع عنهم ،

ولكن غياب والدهم يحرمهم من اللعب مع رجل بما يحمل هذا اللعب من خشونة وعنف ، في الوقت نفسه أنا امرأة عاملة وأحاول أن أدير شؤون منزلي وأولادي وعملي مما يضع عبئاً كبيراً على كاهلي ، ولا أملك الوقت ولا القوة لأعوضهم الجانب الخشن أثناء اللعب معهم ، هذا الجانب الذي يأتي طبيعياً من الأب ، علاوة على أنني أكون تعبة جداً في آخر النهار لأتظاهر باللعب معهم بطريقة الرجال» .

يقول علماء النفس أن الأولاد الذكور منذ سن السادسة تربة خصبة لتعلم الرجولة والخشونة ، حتى هؤلاء الذين لا يشاهدون أفلام عنف يتركز لعبهم في هذه السن حول المبارزة واللعب بالعصي أو السيوف ويفضلون ملابس «السوبرمان» رمز القوة ، ويتصارعون ويتلاكمون ويصرخون بصوت عال ، وفي هذه السن بالذات يتعلق الأولاد بآبائهم ويريدون أن يعيشوا مع أب يتعلمون منه ويقلدونه .

وهذا ما تلاحظة مريم التي تقول : «من الممكن أن يكون هذا هو سبب عزوف أبنائي عن الاشتراك في فريق كرة القدم المدرسي ، أو سبب نعومتهم وكسلهم في بعض الأحيان ، فهم يفضلون قضاء وقتهم أمام الكمبيوتر عن اللعب خارج المنزل بالرياضات المختلفة . عكس أخيهم الأكبر الذي عندما كان في سنهم كان نشيطاً محبا للحركة ، ولهذا أنا أعتقد أن السبب بعد والدهم عنهم .

وما يؤرق مريم خوفها من أن يعتقد أبناؤها أن كل العائلات مثلهم ، مما يؤثر على حياتهم في المستقبل عندما يبدأون في تكوين عائلات خاصة بهم فهي ترى

أنه من المهم لأبنائها أن يجربوا ويتفهموا الحياة العائلية الطبيعية التي تتكون منها العائلة من أب وأم وأبناء .

وما يطمئنها قليلاً هو اهتمام أبيهم هم وخروجهم معه في بعض الأحيان ونظرتهم له كمثل وقدوة .

ولكنها تشير إلى مشكلة أخرى تعاني منها أم الاولاد الوحيدة ، وهي كيف تقدم لهم مثلاً إيجابياً عن الرجولة « وكيف يكونون كذلك إيجابيين ومحايدين في الحكم على العلاقات العائلية ولذلك ترى أنه من المهم أن يعرفوا أنه ليس بالضرورة أن يكون الخطأ خطأ الأب الذي يترك المنزل ، وأن الرجال ليسوا كلهم سواء . أو مثل والدهم الذي تركهم .

ولذلك هي تعرف أنها في معركة لتربية أولاد متوازنين في نظرتهم وتفهمهم للعلاقات بين الجنسين وبأن هناك الكثير من العلاقات السوية . وكثيراً من العائلات المستقرة .

وهذا ما يجعل من الأهمية بمكان أن تتواصل الأم الوحيدة بعائلتها الممتدة خاصة والديها وأخوتها من الذكور ليحس أبناؤها بالعائلة وحتى لا يعتقدوا بأن المؤسسة الزواجية مؤسسة فاشلة ، وحتى يتعرفوا على دور الرجل في هذه المؤسسة ، وحتى لا يرسخ في أذهانهم أنه من السهل ترك هذه المؤسسة .

ولذلك تقول مريم : «أنها تتحدث لأبنائها دائماً عن الأيام الجميلة التي قضوها مع والدهم» .

وهي خائفة من تقرير قرأته في إحدى الجرائد اليومية لأحد الخبراء الذي أكد على دور الأب في العائلة وأن الأبناء الذي يتغيب عنهم عائلهم يميلون للعنف ،

ويتشاجرون مع أقرانهم دائماً ، وأداؤهم في المدرسة ضعيف وينضمون للعصابات الشبابية في محيط مجتمعهم .

مع أن العلماء يؤكدون أن باستطاعة النساء الوحيدات تربية أبناء صالحين بمساعدة من شخصيات رجالية قوية وقريبة من العائلة كالأعمام والأخوال والمدرسين والأصدقاء .

هل يحتاج الأولاد الذكور إلى أب؟

يريد ابني اقناعي اعتماده على نفسه

استكمالاً لحديثنا السابق عن حاجة الأبناء الذكور إلى مثل ذكوري وقدوة يعيش معهم أثناء نموهم . نورد قصة أخرى تلقي الضوء على هذا الأمر وتؤكد صحة ما أوردناه سابقاً :

«ليلى انفصلت عن زوجها وهي حامل بابنها الذي يبلغ الآن الرابعة عشرة من عمره ولم ير والده غير مرات قليلة خلال هذه الفترة الطويلة»

تقول أنها منذ بداية زواجها أحست أنها لا يمكن أن تستمر مع هذا الرجل ولكنها كما تقول أرادت الطفل من غير أن تفكر بالنتائج المستقبلية التي ستترتب على حياتها لو انفصلت عن والده .

والآن وبعد أن كبر ابني هذا ما تقوله : «تأكدت من أنه يحتاج لأب عملياً وعاطفياً ومعنوياً ، وتعترف بأنها كرست وقتها لابنها ، وبأنها تعطيه الكثير خاصة عندما تحس بالضيق والقلق والعجز ، ولكنها ترى أنه أصبح صعباً ، فقد تعود على أن يأخذ منها ويستغلها أحياناً ، ولذلك هي ترى أنه لو كان هناك أب في العائلة لاختلفت تصرفاته ، ومن وجهة نظرها ترى أنه من المهم للمرأة بأن يكون هناك شخص آخر تتناقش معه في أمور ابنها ، وتحدد معه متطلباته ، وكيفية تربيته ، بدلاً من القلق الدائم عليه .

تقول : «إنني أحس أحياناً بالذنب الشديد لأنني أشعر بأن كل مشكلة يعاني منها ابني بسبب أنانيتي وعدم وجود والده بقربه .

تقول لقد بدأت مشاكل ابني عندما كان في التاسعة من عمره فكلما خرجت معه إلى السوق أو إلى أي مكان عام هرب مني وضيعني وتركني أبحث عنه وعندما أعود للبيت يائسة أجده بالمنزل ، أو يأتي بعدي بقليل ، مما جعلني في قلق دائم ، ماذا لو اختفى ولم يعد؟ مما اضطرني لأخذه لأحد علماء الدين والذي له بعض الدراية بعلم النفس ، والذي أمضى وقتاً طويلاً يتحدث إليه ، والذي طمأنني بأن ابني بخير فقط هو يريد أن يبين لي أنه رجل يستطيع الاعتماد على نفسه لا على أمه .

تقول ليلى : «إنني محظوظة لأنني أعيش بين صديقات حميمات مهتمات بتربية الأبناء ، ونجلس طويلاً نتحدث عن مشاكل أبنائنا ونتبادل الآراء مما جعلني اكتسب الكثير من تجارب غيري . ولقد أكد لي ابني مؤخراً بأن لا أقلق عليه فهو لا يرى بأساً من عيشنا وحدنا من غير أب ، معللاً أن كثيراً من أصدقائه لديهم آباء لا يرونهم مشغولون عنهم ، علاوة على أنه يحترم «خاله» ويحبه ويخرج مع أبنائه كثيراً ، ولذلك أنا سعيدة بأن لديه في أخي مثلاً وقدوة .

وعندما تسوء الأمور بيني وبينه أوعز لأخي أو لأحد الأصدقاء من الرجال وممن لديهم خبرة في التعامل مع الأولاد في عمره أن يتحدثوا إليه ، مما يسهل الأمور كثيراً ، ويجعلني أحس بأنني محظوظة أكثر من غيري .

بينما مشكلة «زهراء» أن زوجها توفى وابنها في العاشرة من عمره ولديها غيره ثلاثة ، ولكم أن تتصوروا كيف تعيش أم وحيدة من غير أب «زوج» يساعدها في تربية أربعة ابناء .

لذلك تتذكر المشاكل التي كانت تمر بها وتروي ما حدثها به ابنها عندما بلغ

الخامسة والعشرين من عمره وأراد الزواج ، لقد قال لها : «عندما كنت صغيراً كنت أرى أننا عائلة غريبة فكل جيراننا لديهم والدان إلا نحن ، ولا أخفيك الآن بأنني كنت أحسد أصدقائي عندما يتحدثون عن آبائهم ، بالرغم من أن أصدقاء والدي وأقاربي وأحياناً جيراننا يأخذوننا معهم إلى السوق أو المسجد أو أماكن الترفيه ، إلا أنني أحس أننا مختلفون وأتمنى أن يكون لي والد مثل غيري من الأبناء .

إذن هل يحتاج الأبناء إلى أب؟ نعم فالأب موجه يوجه الأبناء إلى ما لا تستطيعه الأم توجيههم إليه ، فهو يعرف ما يحتاجه الولد لأنه ببساطة مر بمراحل النمو التي يمر بها الأبناء فالرجل أقدر على فهم الرجل .

ولكن هل معنى هذا أن تكون الحياة كلها تعاسة وشقاء ما دام الأب غائباً عن المنزل؟

لا نعتقد ذلك فالتحاور وترك الفرصة للابناء ليعبروا عن مشاعرهم وأحاسيسهم ، وأخذ وجهات نظرهم فيما يريدون من حياتهم مسائل تساعد في أن يحيا الأبناء حياة طبيعية مجزية .

ما نعتقده

القرب الجسدي بيننا وبين بعضنا كعائلة ، اللمس واللم والضم والقبلات تقول أكثر من الكلام ، بدلاً من صعوبة قول إني أحبك لابنك أو ابنتك أو أختك أو لأخيك أو حتى زوجتك أو زوجك هذه الحركات ترسل رسائل واشارات للآخرين من أفراد العائلة تبين حبك لهم وتقبلك كما تبين قربك أو بعدك عنهم عند بعض العائلات يجد الآباء صعوبة في إظهار عواطفهم عن طريق القرب الجسدي ، الآباء يفترضون أن أبناءهم يعرفون أنهم يحبونهم من غير حاجة إلى أن يظهروا هذه العاطفة عن طريق القبلة أو الضمة . الأبناء يحتاجون لهذه العاطفة القوية الجميلة .

وإذا لم تكن كأب أو كأم قد جربت هذه العاطفة من والديك فلا يعني ذلك أن أبناءك لا يحتاجونها .

عندما نحجز عواطفنا الجياشة ولا نعبر عنها ، ونعود أبناءنا على أن لا يعبروا عن عواطفهم بنفس الطريقة سنشعر بالجفاف في علاقاتنا الأسرية وخاصة عندما يكبر الأبناء ويصلون إلى مرحلة المراهقة أو ما بعدها فيزداد الأمر سوءاً .

عندما تصبح البنت الصغيرة شابة أو امرأة فجأة يغير الأب طريقة معاملته لها ، الأب الذي كان يلاعب فتاته الصغيرة ويضمها إلى صدره ويتعارك معها ويدغدغها ويضحك كطفل معها فجأة أو حتى بالتدريج يتوقف عن ذلك ، وقد ينتقدها على ذلك . ويبتعد عنها مسافات وقد لا يمسها كأب ، وتفعل الأمهات نفس الشيء مع أبنائهن عندما يكبرون .

يحدث ذلك بسبب إحساسنا نحن كآباء ببلوغهم وقد يحرجنا هذا القرب

منهم ونشعر بأن العلاقات الحميمة معهم غير مناسبة البتة وقد يكن صحيحاً أنهم هم أنفسهم يرفضون ذلك لشعورهم بأنهم لم يعودوا أطفالاً وأن التدليل للأطفال فقط فلا يحبون أن نعاملهم كأطفال لأن ذلك يحرجهم فيضعون حاجزاً بيننا وبينهم في البداية . قد لا يعجبنا هذا الحاجز أحيانا فهم ما زالوا أطفالنا وصغارنا الذين كنا نحبهم ونذللهم . وما يحتاجه أي إنسان وكل إنسان الانتباه غير المشروط ممن يحبهم خاصة الوالدين . عندما كان الأبناء صغاراً ما كنا نتوقف عن حبهم وتدليلهم وضمهم إلى صدورنا ونثر كلمات الحب عليهم .

ونكرر لا يعني أننا لم نحصل على هذه العواطف الجياشة في صغرنا أن نحرم أبناءنا منها . فما افتقدناه يجب أن نعوضه في علاقتنا مع أبنائنا ، فالحب غير الهدايا والنقود التي نغرقهم بها . فالحب شيء نملكه دائماً في داخلنا ، قد لا نملك المال أحياناً ، وقد نشعر أن كثرة الأموال تفسد الأبناء أحياناً لكن ما نملكه دائماً وفي كل حين العاطفة الحميمة الجميلة التي تقربنا من بعضنا فما دمنا نملكها داخلنا فلابد أن نعطيها لغيرنا ونغدقها عليهم فهي معين لا ينضب .

ولا يعني ذلك بالضرورة أن نتقبل أخطاء أبنائنا وكل ما يفعلونه ونمطرهم بعواطفنا بمناسبة وبدون مناسبة وإنما ما نعنيه هو أن نكافئهم عندما نحس أنهم يستحقون هذه المكافأة ويستحقون عواطفنا . وقد يخطئون فنحرمهم حبنا فيحسون بحاجتهم إلى أن يصلحوا الخطأ لينعموا بدفء عواطفنا .

عندما نتحدث عن أمومتنا أو أبوتنا كما في كل حياتنا نحن نقلل من أهمية السعادة والانطلاق والضحك والفرح في حياتنا . . ونركز دائماً على الصراع الذي يقوم بيننا وبين أبنائنا ، نركز على من سينتصر في هذه العلاقة وكأن

اهتمامنا وهدفنا الأول والأخير في علاقتنا مع أبنائنا هو أن نتغلب أو ننهي هذا الصراع القائم بيننا وبينهم وكذلك تقريب وجهات النظر بيننا وبينهم .

نركز على الحياة الهادئة المستقرة ونتطلع إلى أبناء مطيعين هادئين وننسى أن الابن المطيع الهادئ ليس بالضرورة ابنا سعيداً والعائلة التي لا يحدث بينها خلافات بسيطة في الرأي ليست بالضرورة عائلة بدون مشاكل .

أبناؤنا وأنماط التعامل معهم
الهدوء في إعطاء التعليمات لهم
أكثر تأثيراً من النقد الجارح

تسأل إحدى الأمهات «كيف أجعل أبنائي ينتبهون عندما أكلمهم؟ كيف أجعلهم يستمعون إلي؟»

أسمع هذا السؤال كثيراً وأقول لهن: أن هذا امر يعتمد على عمر الطفل والمرحلة التطورية التي يعيشها، وتعتمد كذلك على الطريقة التي نتحدث بها له، فقد نكون في موقف تعليمي أثناء مساعدته في دراسته، وقد تكون في موقف تصحيح سلوك معين وقد يكون موقف نصح أو مساعدة، قد نتحدث لهم بالحاح وتكرار أو ننقدهم نقداً مستمراً، وبما أن الاستقلالية هي هدف الطفل منذ أن يبدأ الاعتماد على نفسه تصبح مقاومته لما يجب أن يفعل شيئاً طبيعياً ومفهوماً.

تقول احدى الجدات «كوني جدة لعدد من الأحفاد الذين يعيشون معي في نفس المنزل أرى أحفادي بديعين وأرى أن زوجة ابني أحسنت تربيتهم ورعتهم رعاية جيدة، ولكنها كثيرة التتبع لهم والنقد وتصرخ غالباً من عدم ردهم على تنبيهاتها أحاول أن أجد لها عذراً فأقول في نفسي أنها لا تريدهم أن يضايقونا، في الآونة الأخيرة أصبحوا يتجاهلونها أو يقومون بعمل يضايقها مما يجعلها تفقد أعصابها أكثر.

لا اعتقد أن الأطفال يتجاهلون آباءهم أو يعارضون والديهم عن قصد، الأمر كله يتوقف على كيفية استخدامنا لأصواتنا ونحن نلقي بتعليماتنا لهم،

فأكثر الآباء يستخدمون صيغة الأمر مع أبنائهم وبصوت عال ، مما يحتم على الآباء أن ينتبهوا فإن صيغة أمر واحدة تكفي وتكون أقوى من الأثر من الترديد الملح المستمر .

يقول العلماء أن الأطفال يتعلمون بفاعلية كبيرة من أخطائهم ومن تمردهم أكثر من الأطفال الذين نسميهم مطيعين ويسمعون الكلام .

ويقول الطبيب (تي بيري برازيلتون) .

تحصل هذه الحالة في كل فترة من فترات نمو الأطفال إلى أن يتعدوا سن المراهقة هذه الفترات أو الأوقات يكون المؤثر الخارجي فيها مستحوذا على الطفل أكثر من والديه أو أي صوت آخر حوله .

وقد حدد د . برازيلتون هذه الفئات العمرية والاوقات كالتالي :

* **الأطفال الصغار في أواخر سنتهم الأولى** وقت تعلمهم الوقوف أو المشي والتجول حيث يصبح من المستحيل عليهم سماع التعليمات أو التحذيرات ، فعندما نصرخ به : «لا تذهب ناحية الدرج» أو لا تلمس المدفأة لا يرده عن مشروعه الاستكشافي إلا الحاجز الذي يصطدم به قبل أن ينزل الدرج أو لسعة المدفأة عندما تحرق أصابعه .

* طفل المرحلة الابتدائية في سن الرابعة أو الخامسة تشتكي كثير من الأمهات بأن طفلهن أصم لا يسمع لهن ، تقول إحدى الأمهات : «أن ابنتي الصغيرة تتجاهلني ولا ترد علي عندما اكلمها ، أو أوجهها وحالما يدخل والدها المنزل تتصرف وكأن كل ما يقوله ويفعله أوامر ملكية» .

يقول دكتور «برازيلتون» : الطفل يمر في ذهه المرحلة بما يسمى المرحلة

الاقتصادية «أو المنفعة الاقتصادية» فالطفل يبدأ في تعرف كل شيء عن والده وكيف يكسب وده ، خاصة البنات ، وننصح الأمهات بالصبر على بناتهن في هذه المرحلة لأنها ستتبدل .

في بداية المرحلة المتوسطة ما بين الطفولة الصغرى والمراهقة وبالأخص ما بين التاسعة والعاشرة ، تتدخل في مهارات الاستماع لدى الطفل مؤثرات أخرى قد يكون الانفتاح على المجتمع الكبير والخوف من هذه التجربة حين يبدأ الطفل في الاعتماد على نفسه أكثر سببا لاستغراقه في التفكير وعدم انتباهه لما يطلب منه ، وهو في هذه المرحلة يحتاج لمن يستمع له لا أن يسمع أوامر والدته ونواهيها .

* مرحلة المراهقة وهي مرحلة صراع الولد أو البنت لتأكيد ذاته أو تحديد استقلاليته ، وهذه الامور أهم في حياته من الانتباه أو الاستماع لما تقوله الأم أو الأب ، ولذلك ينصح د . برازيلتون بالحديث مع الابن أو البنت في هذه المرحلة بصوت هادئ من غير انفعال كأن تخبره : بأن أصحابه قد يرضى لهم والداهم بالتأخر خارج المنزل ليلاً لكننا نحن لا نسمح لك بأكثر من الساعة التاسعة ، وإذا لم يعجبك هذا الأمر قد تخسر بعض المزايا التي نقدمها لك (كأن نقلل من مصروفك) .

الهدوء في اعطاء التعليمات له تأثير أكثر من النقد الجارح والصراخ :

يقول د . برازيلتون : «لقد وجدت مدخلاً يعمل عمل السحر مع المراهقين ومع الأطفال من كل الأعمار » وهو أن تبدأ بإرسال رسالة غير مباشرة للولد أو البنت تبدأ بالمدح لا بالنقد ، مثلاً كأن تقول : «أنا فخورة بك بالرغم من أخذك

مفتاح سيارتي من غير استئذان وسياقتها وأنت لا تحمل إجازة قيادة ، واعتقد أنك مطيع وأمين ولم تقصد إلا التجربة ولن تعارض إذا طلبت منك الجلوس معي لنناقش خطورة الأمر عليك وعلي ، فقد أخسر أموالي إذا صدمت سيارتي وقد أخسرك وهذا أصعب علي من أي شيء آخر ، ولذلك لابد أن تبرر لي موقفك وتسمع وجهة نظري وأسمع وجهة نظرك لنصل إلى حل وسط بيننا» .

وكلما أردت أن يستمع إليك طفلك أدخل له أولاً بمدخل إيجابي تمتدحه به ولكن الأمر ليس سهلاً دائماً . هذا ما يقول د . برازيلتون والله أعلم .

قل ولا تقل : حسب نصائح د . برازيلتون في كتابه

Touch points three to six (نقاط مهمة عند الأطفال من سن الثالثة إلى السادسة)

١ ـ عندما تطلبين من ابنك أن يأخذ شيئاً للخارج أو يأتي بشيء من الخارج ونسي أو تناسى :

لا تقولي : «أنت دائما لا تؤدي خدمة لأحد ولا تقوم بما يطلب منك فأنا أعرفك؟

بل قولي له : «أنا أعلم أنني أرهقتك بطلبي وأنت مشغول (حتى لو لم يكن) لكن أخبرني ما الذي يسهل الأمر عليك لمساعدتي وأنا أقوم بالباقي ، الهدف أن يتعود أداء جزء من المهمة وسيحاول أن يتم باقيها .

٢ ـ عندما يلعب طفلك بطعامه ولا يأكل منه شيئاً : لا تقولي له : «لا تلعب بالأكل » سيحرمك الله من نعمه وسأجعلك تنظف مكانك بعد أن تنتهي» ولكن

قولي قبل الأكل «هل تريد أن تغرف الطعام معي؟ ضع لنفسك ما تريد أو ما تحب ، فسيحس بأنه قام بعمل أو إنجاز وأن هذا اختياره؟ ولابد أن يأكل ما اختار .

٣ ـ عندما تجدين غرفة ابنتك وكأنها ضربها زلزال من الفوضى « لا تقولي لها : «نظفي غرفتك فهي كالحظيرة مليئة بالفوضى والرائحة السيئة ، ولا أعلم كيف تعيشين فيها» بل قولي : «مكتبتك مرتبة جداً ، هل تساعدينني لنجعل غرفتك لذلك مرتبة ، حتى تظهر فيها لمساتك الفنية كفتاة راقية مرتبة؟» لك الحق في أن تعملي ما تشائين بغرفتك ولكن سيسهل تحركك فيها لو رفعت هذه الأشياء من الأرض .

٤ ـ يأتيك ابنك بدرجة مقبول وكنت تتوقعين «جيد جدا» لا تقولي له «لقد توقعت منك درجة أحسن من تلك ، كنت أتوقع الامتياز» وقولي : «أنا أعرف أنها ليست الدرجة التي تطمح لها ، لأنك درست واجتهدت ، وأنا أعرف أنك محبط الآن ، هل تريد مني أن أساعدك في دراستك اليوم أو وقت الامتحان؟ فأنا أريد ذلك .

هل بقي لطفلك وقت للعب؟

استكمالاً لحديثنا فيما سبق نقول :

يجب أن نقاوم الضغوط الاجتماعية على الأطفال لدفعهم لتعلم أي شيء في هذه السن الصغيرة «سن ما قبل الروضة التي تحدثنا عنها» وأن نتجه إلى إحياء فكرة «الذكاء العاطفي أو الانفعالي» والمستمدة من تفاعل الطفل الصغير مع الكبار المسؤولين مسؤولية مباشرة عن تربيته ، «عندما تبتسم الأم في وجه طفلها الصغير وتجيب على مناغاته ، تتفاعل وتنطلق وتعمل خلايا مخ هذا الصغير أكثر من أي نوع من أنواع التعليم الذي نخترعه نحن الكبار للطفل» .

كثير من الأمهات والآباء يعتقدون أن التعامل مع الصغار بالحب والعطف والحنان غير كاف في عالم اليوم القائم على التنافس الشديد .

لكن البحوث المختصة بعقل الإنسان تخبرنا أن أهم طريقة للتنمية المبكرة للطفل هي أن نعده للتعلم من أن نفرض عليه التعلم . وباختصار فإن الطفل سيتعلم حتما ما نريد أن نعلمه له ولكن في الوقت المناسب ، إذا حافظنا على الدافع للتعلم لديه ، والبرامج التعليمية المعدة للطفل لن تغني أبداً عن الاتصال العاطفي الإنساني الحسي بين الطفل ومن يرعاه .

الاختيار الشخصي أو معرفة الطفل أنه يملك الاختيار في بعض أمور حياته مهم جداً له ليعرف حقيقته ويكوّن تصوراً عن نفسه وقدراته ، والحقائق النفسية والعلمية تقول : إن أقوى قوة لبناء الشخصية وكسب الثقة بالنفس عند الطفل تأتي وتنبع من داخله هو يجب أن يشجع الطفل ليختار لنفسه ماذا يريد أن

يفعل ، إذا لم نسمح له باتخاذ قراراته أحيانا وبأن يصارع للوصول إلى أهدافه إن أراد فلن يحس بلذة الإنجاز والنصر .

تبين الأبحاث أن الأطفال الذين يوضعون في مواقف تعليمية ويدخلونها برضاهم يستمرون بها وينجحون اكثر من الأطفال المفروضة عليهم هذه المواقف .

فالطفلة التي ذكرنا قصتها في الحلقة السابقة أصبحت حياتها مبرمجة كالآلة من المدرسة إلى المعهد إلى السباحة إلى الرسم إلى . . وإلى ، وهي تحس بتأثير ذلك على حياتها فتقول لصاحبتها : إنني لا أصحاب لي ، وأنا أعمل ما يريد الغير مني أن أعمله ، وحسب كلامها هي تشعر بالملل من حياتها الرتيبة المليئة بالنشاطات المفروضة عليها ، وبالتدريج ستتعقد قدرتها على التعلم عن طريق اللعب القائم على التجريب . بل قد أصبح لديها إحساس أنها ستكون أحسن حالاً لو اتبعت نصائح البالغين الأكبر منها سنا بدلاً من أن تتبع حدسها وتجرب ما ترغب هي فيه .

الطفل المثقل بالواجبات معرض لأن يكون سلبيا وعدوانيا وقد يلوم والديه اللذين حرماه من تحقيق رغباته وآماله .

نترك هذا المثل الصارخ للتعدي على حرية الطفل لننتقل إلى نقيض آخر من التربية أراد أن يتفادى ما يقع فيه آباء اليوم فوقع في خطأ أفدح .

هناك أولياء أمور يرون أن البديل عن تكليف الطفل بواجبات ترهقه هو تركه على حريته ليملأ وقت فراغه ويعمل ما يريد ، فيصبح اختياره الأسهل والأمثل لملء وقت الفراغ هو مشاهدة التلفزيون وألعاب الفيديو ، وكما هو معروف أن

أطفالنا يقضون وقتا أمام التلفزيون أكثر من الوقت الذي يقضونه داخل الحصص في المدرسة . ويشكو أولياء الأمور أن التلفزيون جعل أبناءهم سلبيين كسالى مع أنهم هم الذين اختاروه ليكون جليس أطفالهم . إذا قدمنا التلفزيون لأطفالنا في سن مبكرة فلا نتعجب عندما تكون له مكانة قوية تنافس مكانتنا في قلوبهم وعقولهم .

ويقترح البروفسور «بيري برازلتون» الطبيب في كلية هارفارد للطب أن نسيطر على هذا الامر بتخصيص ساعة واحدة في اليوم لأطفالنا لمشاهدة التلفزيون وساعتان في عطلة نهاية الأسبوع ودع طفلك يختار البرنامج الذي توافق عليه أنت كولي أمر وبقدر الإمكان شاركه ساعات المشاهدة هذه التجربة المشتركة تكون قاعدة للحديث بينكما بعد ذلك وفرصة لتعلم القيم المهمة لكم كعائلة ، ونافذة تطل منها على ابنك وتعرف من خلالها كيف فهم ما شاهد وما سمع ، فإذا ما شاهد الطفل المشاهد الوحشية والمخيفة المغرقة في الخيال هو يحتاج إلى والديه من حوله ليتحدثا له عن هذه المناظر ويردا على أسئلته .

المشاركة الحية لمشاهدات الطفل تعطي الفرصة لتوضيح الحقائق ولتخفيف المخاوف . عادة مشاهدة التلفزيون كلما أحس الطفل بالضيق أو الفراغ عادة تتأصل فيه منذ الصغر ، فهل نلوم أطفالنا عندما يصبح التلفزيون جزءاً من حياتهم في نهاية كل يوم متعب؟

بينما لو حددنا ساعات مشاهدة التلفزيون لأطفالنا وأصبح تجربة عائلية مشتركة فلن تكون الساعات التي يقضيها الطفل أمامه ساعات ضائعة .

كيف تنمين مهارات
التعليم عند طفلك؟

كنا في اجتماع نبحث تنمية ملكات التعلم لدى الطفل وربطه بالكتاب والقراءة الحرة ، وطلب منا اقتراح وتحديد الأمور التي تساعد على ذلك ، وكانت وجهة نظري الخاصة أن ملاك الأمر كله يبدأ من البيت ، وتتحمله الأسرة قبل المدرسة ، وعرضت بعض الأمور التي قد تساعد ولي الأمر أو ولية الأمر على تنمية هذا الجانب حددتها فيما يأتي :

١ ـ تستطيعين أن تدفعي طفلك الصغير إلى النجاح والحصول على درجات عالية في المدرسة حينما تشغلينه بانشطة مختلفة ، وتقدحي ذهنه بالمشاركة فيها وتستطيعين ملاحظة نتائجها على مستقبل طفلك ومستقبل تعليمه .

٢ ـ أسسي نادياً للقراءة في بيتك منك ومن طفلك ، استعيري نسختين من نفس الكتاب من أي مكتبة ، وتناقشا فيما قرأتما بعد كل فصل ، ومن الأفضل أن تحددي للقراءة والمناقشة يوما معينا وساعة معينة في الأسبوع في مكان يحبه طفلك ويرضاه «مثلاً يوم الخميس الساعة العاشرة» .

٣ ـ عندما تمارسين رياضة المشي أطلبي من طفلك أن يرافقك ، والفتي نظره إلى بعض النباتات والأشجار في بعض الحدائق التي تمران عليها ذاكرة اسمها وميزاتها ، ونبهيه إلى بعض البيوت واختلاف أشكالها وهندستها ، وإلى الشوارع إن كان بها عيوب وإلى السيارات إن كانت مخالفة للقوانين .

٤ ـ الرحلات والنزهات والإجازات تؤهل طفلك لممارسة نشاطات مختلفة من مثل زيارة حدائق الحيوانات والمتاحف والمناسبات الوطنية والثقافية .

٥ ـ انظري مع طفلك لعجائب الكون وغرائبه وبدائعه ، في الشاليه أو البر انظرا إلى النجوم ، حددا مواقع بعضها ، اقرأ عنها في الموسوعات والمراجع عودا للنظر إليها مرة ثانية حددا ما الذي بقي منها وما الذي اختفى .

٦ ـ ضيقي الفجوة دائماً بين ابنك وبين كبار السن ، زوري معه دور الرعاية الاجتماعية « زوري الكبار في السن من الأقارب أو الجيران » فقد يتحدث الكبار له عن تجاربهم التعليمية السابقة مثلاً وقد يستفيد منها .

٧ ـ أعدي مكانا هادئاً للاطفال يعودون إليه عندما يملون ضغوط الحياة الحديثة وألعاب الفيديو والتلفزيون والكمبيوتر التي تمتص طاقتهم الذهنية وجهزي لهم في المكان البديل كتبا والعاباً تقليدية من علب ألوان وكراسات وغيرها «لعبة السلالم والثعابين مثلاً» .

٨ ـ ليكن ابنك في دائرة الأحداث دائماً ، فإذا كان هناك حدث كتبت عنه الصحف المحلية أو العالمية اقرئيه عليه ، إذا كانت صحيفتك المفضلة فيها صفحات مخصصة للأطفال فشاركيهم في قراءة هذا الجزء وناقشي معهم ما قرأت ، استغلي المناسبات الوطنية كالانتخابات والأعياد الوطنية وناقشيها معهم .

٩ ـ خصصي جلسة عائلية تجلسون كلكم فيها كعائلة تلعبون لعبة جماعية تثير التفكير وتحدد لك من أطفالك يملك سرعة بديهة وذكاء ومن منهم يحتاج إلى أن ينمي ذكاءه ، وتنمو ثروتهم اللغوية من خلال اللعب وملكاتهم الرياضية في العد والحساب » وتتأصل روحهم الرياضية عند قبول الهزيمة والنصر ، وتؤدي إلى حوار عائلي نحتاجه في وقتنا الحاضر .

١٠ ـ عودي طالبة ثانية ، إذا كان ابنك مثلاً يدرس مادة التاريخ أو الفلسفة أو الجغرافيا أخبريه أن معلوماتك أصبحت قديمة وأنك نسيت كثيراً من الحقائق العلمية وأطلبي منه أن يذكرك ببعض الأحداث والوقائع التي يدرسها في منهجه ، فسيسعد أن أصبح يعلمك ويذكرك وستكون هذه فرصة له للمذاكرة وللتعلم والتعليم والتأثر والتأثير .

وكذلك إن كانت المعلومات تخص قواعد اللغة أو أساسيات الرياضيات .

١١ ـ زودي ابنك ببعض مهارات السيطرة على النفس والمشاعر خاصة مشاعر الغضب والتذمر وقلة الصبر ، لماذا؟ لأن هذه فرصة ليتعلم أن يهدأ عندما يحس بالمشاعر الجياشة ، وهذا أصل من أصول التربية الإسلامية القديمة الحديثة ، يقول بعض المربين : «صبي له الحليب ساخناً أو الأكل حاراً جداً واطلبي منه أن ينتظره ليبرد أو لينفخ عليه ولكن لا يتركه بل لابد أن يشربه ، وسيعلمه ذلك الصبر والسيطرة على المشاعر عندما يواجه موقفا يحتاج لذلك .

١٢ ـ حاولي أن تتعلمي بعض أمور التكنولوجيا الحديثة التي يتعلمها ابنك ، ليتعلم هو معك ولتقتربي منه أكثر عندما تفهمين ما يعمل .

١٣ ـ شجعيه على كتابة يومياته ، وليسجل فيها انجازاته وما مر عليه في يومه ، وما هي آماله وتطلعاته ، اخبريه أنه سيعود إليها يوما ما ، وسيعرف ما هو واقعي منها وتحقق وما هو خيالي لم يتحقق .

١٤ ـ زوري معهم معارض الكتب ليختاروا بما يميلون إليه من كتب أو قصص ، وحددي بعض الكتب التي تناسب أعمارهم من خلال رجوعك وسؤالك المتخصصين في ذلك المجال .

١٥ ـ كافئي من يقرأ أو يلخص أو يعرض قصة أو كتاباً قرأ .

الجمعيات النسائية والدور الغائب

الحركات النسائية في العالم المتقدم لها رؤية واضحة لماتريد أن تقدم لمجموع النساء ، ولذلك فمعظمها جمعيات متخصصة : واحدة تدافع عن حق المرأة في العمل وأخرى تعالج مشاكل الطلاق ، وثالثة ضد ضرب الزوجات أو العنف ضد الأبناء ، ورابعة الأسلحة النووية إلى آخر مطاف المشكلات التي تعاني منها النساء في العالم . بالرجوع إلى القوانين التأسيسية للجمعيات النسائية في الكويت لانجد هذه الرؤية الواضحة ، فالكل يريد أن ئيمحو أمية المرأة والكل يريد أن يربط المرأة بعادات مجتمعها وتقاليده ، والكل سيحل مشاكل المرأة الاجتماعية وفق منظور معين .

ونحننقول : إن المرأة لا تنضم إلى أي تجمع إلا إذا وجدت فيه ما يشبع جانباً من جوانب حياتها ، فإن كانت أرملة أو مطلقة أو زوجة لغير كويتي فما حاجتها لمحو الأمية أو لغرس قيم المجتمع وتقاليده التي ظلمتها في في نفسها .

والمشاركة في ندوة عن حق سيسي ، أو عن الرضاعة الطبيعية أو أمسية شعرية نبطية؟ فالتدهور الذي يصيب الجمعيات واللجان النسائية الآن ماهوإلامقدمةلتغيير كبير سوف يحدث في القريب العاجل عندما تحس الوجوه القديمة والجمعيات العريقة بأنه قد آن الأوان للتغيير وتقديم بدائل للمرأة من واقع حاجاتها وماتعانيه ولن تنجذب المرأة للعمل النسائي إلا إذا أحست أنه يؤدي دوراً في حياتها ويقدم لها خدمة ، عندها لن نجد المرأة السلبية التي تغطي معاناتها بالمظاهر الخادعة والذهاب إلى الأسواق أو حتى الأكل بغير ضابط .

عندما تؤسس الجمعيات حسب حاجات المرأة ، وعندما تتجمع ذوات

الحاجات من جمعيات مختلفة في تنسيق منظم بينها ، وعندما تصبح هذه التجمعات قوة ضاغطة لها دور في تغيير القرار أو التأثير عليه ، عندما تجد المرأة حلاً لمشكلاتها من خلال الجمعيات النسائية عندها سنرى الإقبال ، وسنعرف كيف تكون المرأة فاعلة ، وعندها نستطيع أن تعطيها مزيداً مما نريد نحن لها من تفعيل لدورها في المجتمع ومشاركة في بناء حضارة وطنها .

من أين يبدأ الإصلاح

أولاً : المعلم

في صراعنا الأزلي لإصلاح التعليم والتعليم وتحسين مستوى الطلاب في مدارسنا لن ننجح إلا إذا أصلحنا المعلمين متى تبدأ ذلك؟ منذ اللحظة التي تعدهم للعمل في مدارسنا والتي سبقها التدريب والإعداد في كليات إعداد المعلمين وأثناء التربية العملية لإعدادهم للمهنة ، ولا ننسى هذه الحقيقة ، بل يجب علينا كمسؤولين عن التعليم في البلدان أن نضعها نصب أعيننا وهي أنه «من السهل تحسين ورفع مستوى المعلم الراغب في المهنة قياساً للمعلم المجبر عليها» .

من هذه الحقيقة سيبدأ اختيارنا الصحيح للمعلم الذي نسلمه مهمة تربية وتعليم أبنائنا ، وأخطر ما في هذاالجانب هو أنه عندما نختار المعلم للمهنة يجب أن نتخلى عن «الخيرية» التي نعاني منها الآن ، ونتخلى عن شعورنا بالعطف على المعلم متدني الأداء قليل الخبرة ، ضعيف الاستعداد ، غير قابل للتطور ونعطف في المقابل على أطفالنا الذين سيتلقون العلم على يديه .

وعليه إذا لم يكن المعلم ذا كفاءة ومميزاً يمتلك المؤهلات المطلوبة والتي أهمها : «المؤهل العلمي الممتاز ـ والقدرات غير العادية للتواصل مع الطلاب ـ ثم الالتزام نحو المهنة ومتطلباتها ـ وحب الأطفال للمهنة نفسها وقابليته للارتقاء والتطور» فواجبنا أن نحوله إلى مهنة أخرى .

هناك تساؤل يطرح نفسه دائماً عناالحديث عن مهنةالتعليم وعن المعلمين وتأهيلهم وهو : كيف نريد مهنة التعليم أن تكون؟ هل نطمح لأن تكون مهنة التعليم «مهنة للنخبة والصفوة»؟

نحن نعلم أنها لم تعد كذلك .

لنعود ونصوغ سؤالنا مرة أخرى : «كيف نعيد لهذه المهنة مكانتها»؟

ماذا نفعل لننقذ الموقف؟ ماذا نفعل إزاء المعلمين متدني الأداء؟ (والذين تزخر بهم مدارسنا) .

لنحدد بعدها إجابتنا بالتالي :

فأول ما يجب فعله أن نفكر جادين في :

أولاً : تمهين التعليم :

وهذه وجهة نظر عالمية ، يعمل بها في أماكن كثيرة من العالم وإذا أردنا أنتحول مهنة التعليم إلى مهنة للنخبة ، أرى أنه يجب أن يحظى المعلم بفترة من التدريب المستمر الحقيقي «ونضع تحت كلمة الحقيقي خطاً» وبخاصة الجديد منهم ، ونقصد بالفترة عدة سنوات «لا فصلاً تدريبياً واحداً كما هو حادث الآن في مدارسنا» يتعلم المعلم خلال فترة التدريب هذه الكيفية التي تدار بها المدارس ، ويتعرف المجتمع المدرسي كما يتعرف المجتمع المدرسي عليه ، ويكون التقييم المتبادل جزاء من التدريب فيتعرف المعلم وظيفته ويتعرف المقوم للوظيفة على المتدرب وقابلياته إذا أردنامدارس مأهولة بمعلمين موهوبين علينا في نهاية فترة التدريب المقترحة ، أن نشكر ثم نودع المدرس الذي لم يستفد من البرنامج التدريبي ـ قد يبدو هذا قاسياً بعض الشيء ـ ولكننا قلنا منذ البداية أن مصلحة المتعلم فوق مصلحة المعلم ـ ثم نتبنى البقية الموهوبة من المعلمين والتي لن تكون هذه نهاية فترة تدريبها بل ستكون البداية لمرحلة أخرى ، وسنبدأ مع هذه المجموعة المميزة رحلة جديدة في عالم التدريب ، والتي بدورها «المجموعة» ستبدأ

عالمها المهني ، بحصولها على شهادة تؤهلها لأن تعلم أطفالنا ، وتجدد معلوماتها وتحدث بياناتها كل خمس سنوات بتقديمها مشاريع جديدة نافعة لطلابها أو بدخول امتحان يحدد جديدها وقابليتها للاستمرار في المهنة .

قد يعترض البعض ويتهمنا بإضاعة الوقت والجهد والمال ، ولكننا في الواقع نختصر ونوفر الجهد والوقت والمال ، فاستثمارنا في المعلم والمتعلم هو الذي سيرفع من شأن الوطن .

كما أن الواقع يبين أن كثيراً من المعلمين يكتشفون بعد مزاولة المهنة بفترة كرههم لها ربما لمشقتها أو للجهد الذي يبذل فيها مقارنة بغيرها من المهن فيحاولون تركها أو التحول عنها إلى وظائف أخرى ، بل إن بعض من يحبها يحاول تركها بسبب النظرة الاجتماعية غير المشجعة وغير المكترثة بها أحياناً ، ناهيك عن الذين يهدرون المال والوقت والجهد لا لافتقادهم الضمائر الحية ولأبسط أخلاقيات المهنة .

ثانياً : رفع الأجور

معظم المهتمين بتأهيل المعلمين يشيرون إلى تدني أجور المعلمين مقارنة بالوظائف الأخرى في الدولة ، ويرون أن ذلك سبب جوهري يجب أن نتجاوزه ، ووضع يجب أن نعدله لنحصل على معلمين أكفاء متميزين ، فالمعلم الجديد الذي أعددته الأعداد السابق ، المدرس الصغير في السن والذي يتطلع إلى تكوين حياته العائلية والعملية يحصل على أجر أقل من نظرائه في المهن الأخرى ، فكيف ينتج ويبدع وهو يحس بهذا الغبن الذي يقع عليه .

ثالثاً : فتح باب الإبداع

يجب أن نعلم أن كثيراً من معلمينا يسبحون خلال عملهم في كثير منمدارسنا عكس التيار ، لأن أكثرهم يتعامل مع فكر تقليدي متخلف يخاف التطوير والإبداع ، ويرى في مفكري بداية القرن العشرين أنبياء التربية الذين يلزم اتباعهم وطريقتهم في التعليم هي الأساس الذي يجب أن يتبع وهي صالحة حتى لو جاء الأطفال من الفضاء .

كما أنهم يقفون مقابل إدارات لا يهمها الكيف مثلما يهمها الكم ، فالمدرس المبدع في نظرهم هو من ينجح طلاب فصله كلهم ونتيجته ١٠٠ أو ٩٩٪ كالانتخابات الرئاسية العربية حتى لو كان أكثرهم لا يتقن القراءة أو الكتابة .

فإذا لم نفتح باب التجريب والإبداع للمدرس المتميز فلن نحصل على متعلم جيد ، وهذه حقيقة لا جدال فيها .

رابعاً : تغيير نظرة المدرس نفسه نحو مهنته :

إذا لم تتحقق الأمور السابقة التي ذكرناها فستظل مهنة التعليم مهنة لمن لامهنة له ، ولمن لم يدخله مجموعة المتدني كليات النخبة فيظل يشعر بالنقص أمام غيرها من المهن .

وأخيراً وليس آخر ، فإن معظم المعلمين في وقتنا الحالي والذين ينخرطون في سلك التعليم يرون أن بقاءهم في المهنة حق مكتسب لهم ، فهم باقون فيها بغض النظر عن مستوى أدائهم ما داموا لا يتخطون بعض الخطوط الحمراء مع إداراتهم والتوجيهات المشرفة عليهم .

نحو منهج جديد للمرحلة الابتدائية
من خلال نظرية «ديوي»

لنرجع الى التربوي الكبير «جون ديوي» وننطلق من ايمانه الكبير بذكاء الطفل وعبقريته .

تعتمد فلسفة «ديوي» التربوية على التالي «التعليم من خلال النشاط والمشروعات ، التي تعتمد على تكليف الطفل بمشروع معين من مثل «لنبن بيتا» واترك للطفل المحب بطبعه للاستطلاع ان يحدد : ما يحتاج اليه بناء البيت ومن خلال هذا المشروع يتعرف الطفل إلى مواد البناء ، ومكونات المبنى الاساسية ، إلى الضروريات والكماليات ولماذا؟ وإلى التهوية الصحية للمبنى ولماذا؟ وإلى الحاجات الفعلية للانسان في هذا المبنى ولماذا؟ وهكذا .

كل ذلك مع معلم يعرف كل الاجابات الصحيحة والسليمة لكل هذه التساؤلات او الفرضيات وقادر على ان يدير حوارات ومناقشات حولها ، ليتصل الموضوع بالبيئة والصحة وتذوق الجمال وترشيد الانفاق الى ان يصل للاخلاق والدين .

قد يقول قائل ان هذا الامر يصلح لمواد العلوم والرياضيات والاجتماعيات ولا يصلح لتعليم اللغات !

نقول لهم انهم مخطئون ، فالمفهوم واحد ولكن قد تختلف الطريقة «نقصد بالمفهوم مفهوم التعليم عن طريق المشروع» .

قد تقسم في تعليم اللغات المهارات المستهدفة والمراد تعليمها للطفل

بتقديمها على شكل وحدات تقسم على مدار العام الدراسي ، تشتمل كل وحدة على مهارات متشابهة ، مثلا «الحركات القصيرة والطويلة او الممدودة» في وحدة و«اللام الشمسية والقمرية والمقطع الساكن والمشدد» في وحدة اخرى و «الافعال بأزمانها المختلفة» في وحدة أخرى وهكذا الأسماء والأفعال والجمل الى آخر مهارات المرحلة الابتدائية ومثلها مهارات التعبير والتذوق ويحدد الوحدات المتآلفة متخصصون في اللغة ، يطرحون هذه الوحدات على الطالب من خلال قراءات مختلفة قد تكون سورا قصيرة سهلة من القرآن المقرر على المرحلة ، وقد تكون قصصا قصيرة ذات مضمون تعليمي اخلاقي ديني اجتماعي او اقتصادي او وطني مما يتناسب مع سن الطفل ، ومع المرحلة واهدافها بعدها يسأل المعلم اسئلة يكتشف الطالب من خلالها الاجابة ويقف المعلم عند المتعثرين لينطلق بمواقف تدريبية تركز المفاهيم وتعزز المعلومات ، من غير تعقيد ملاحظة وتدريب فقط من خلال الاشباه والامثال : تثبت بعدها المعلومات من خلال الواجبات والتكليفات ، وقد تكون كالتالي :

- اخرج كتاب العلوم او الرياضيات او الاجتماعات وافتح الصفحة الخامسة «مثلا» واخرج ما فيها من :

١- مدود .

٢- تاء مفتوحة وتاء مربوطة . . الخ وهكذا .

- او ليخرج ثلاثة من الطلاب الى ساحة المدرسة وممراتها ويلاحظوا الكتابات والتعليمات والوسائل المعلقة في اروقتها وعلى جدرانها وليكتب في دفتره كل كلمة رآها فيها لام شمسية اوقمرية .

وللمدرس وابداعاته وواضع المنهج وعلمه ان يبتدع ما يستطيع من خلاله ان يجعل الدرس محببا للتلميذ الصغير وفي الوقت نفسه تعليم وتدريب وفائدة .

نعود لنظرة «ديوي» القديمة الجديدة فهي تتلخص في محاولته ربط الدروس الذي تقدم للتلميذ الصغير بغريزة حسب الاستطلاع والاستكشاف عنده ، واستخدام هذه الغريزة كأداة للتعلم اومساعدته على التعلم .

ان فكرة «ديوي» هذه تزيد الدافعية للتعليم عند الطفل ، فعندما نطلب منه مشروع «بناء بيت» فنحن نحدد معه الاحتياجات الاجتماعية التي يحتاجها ساكن البيت ونطلق عنان افكاره بتحديدها فتختلف من طفل لاخر ، وقد تحدد آماله وطموحاته وترسخ في ذهنه منذ الصغر فيجتهد لتحقيقها ومنها تثار دافعية الطالب للتعلم ، وتصبح المدرسة مختبرا كبيرا ومكانا للتجريب ، فتشكل المناهج تبعا لها لتعد الطفل للحياة «وللتعلم مدى الحياة» وتجعله يتقبل التعلم مدى الحياة .

يرى «ديوي» وغيره ممن جاءوا بعده ان اللحظات التي يقف فيها المدرس جنبا الى جنب مع التلميذ يجيب عن تساؤلاته ، ويفكر معه في البحث عن الاجابات ويقترح عليه الصحيح منها : هي لحظات قوة في اي نظام تعليمي ، ففيها يحس الطفل ان معلمه يحترمه ويحترم فكره ويعامله كشخص يفهم ولديه مواقف يقدمها وقد يدافع عنها بطريقة ما ، انها لحظات يتوقف فيها المنهج الموضوع لكل الطلاب على حد سواء عن كونه مادة تعلم وتردد لتصبح نشاطا يمارس فيه الطفل ذكاءه الفطري ، مما يجعل الفصل يعج بالحيوية والنشاط - انها لحظات يعرف فيها الطفل ان تفاعله في الفصل مع اقرانه وتجاوبه مع مدرسه هو الذي سيؤهله للحياة المقبلة ليساهم في بناء نفسه ومجتمعه على اساس من

العلاقات القائمة على احترام الانسان وافكاره ومعارفه ومعتقداته ايا كان وكانت في كل لحظة وآن .

ولا يتحقق كل ما سبق الامن خلال الحوار ، نفس الحوار الذي تحدثنا عنه في مقالات سابقة ، والذي كان يقوم بين سقراط وتلاميذه ثم علماء المسلمين في خلقهم من بعده ، حوار يقوم على اثارة الانتباه وحفز طالب العلم على البحث عن الاجابات الصحيحة لكل مسألة من المسائل بمساعدة المدرس .

وللحديث بقية وسيتركز على الحوار داخل الفصل ونقصد به المناقشات التي تدور بين المعلم وطلابه

ثانياً: التغيير من القاعدة إلى القمة

يواجه الاداريون وشبه الاداريين من موجهي العموم والموجهين الاوائل في عملهم في مجال التربية صعوبات جمة لانهم مسؤولون امام كم كبير من الرؤساء لابد ان يرضوهم . كمدراء المناطق ، ومدراء الشؤون التعليمية والوكلاء في الوزارة كل في تخصصه ، ولذلك نجدهم في بداية تعيينهم في مناصبهم متحمسين ، ثم تكر الايام وتمر ليصدموا بالبيروقراطية الوزارية فتفتر حماستهم ثم تقل ثم تتلاشى حتى يصبحوا اكثر تقليدية واقل ابداعاً .

بينما لا يواجه المعلم هذا الكم الهائل من الاشخاص لتقييمه ولهذا نجده اكثر حرية نوعاً ما في مجال عمله . وعليه يجب ان يكون هو اداة التغيير وان يبدأ التغيير منه .

في بحثنا الدائم والدائب عن التطوير والتغيير يجب ان نؤكد على حقيقة تتلخص بالتالي : ان التغيير لا يأتي من فوق والسبب ان المسؤولين في قمة الهرم منظرون بعدت الشقة بينهم وبين كل ادوات التعليم (من منهج الى طالب ومعلم الى مدرسة الخ . . .) . بينما المعلم المتعايش مع الادوات السابقة هو خير اداة لرصد التغيير واقتراح التغيير ولا يؤخر تقدم المعلم وتبعاً له التلميذ وباقي ادوات العملية التعليمية الا التدخل السافر من الادارات العليا .

اذاً التغيير الذي يبدأ من القاعدة يصل بنجاح الى القمة ويجني ثماره المتربعون على القمة ، بينما التغيير الذي يأتي ويفرض من القمة الى القاعدة كما هو حادث الان يتعثر ولا ينجح للاسباب التالية :

اولاً : البعد ونقصد به البعد المكاني فالمتربعون على قمة الهرم التعليمي

بعيدون عن قاعدته نظرياً وعملياً فالمدرسة بيت الطالب والمعلم وكل العاملين فيها . بينما في مكان ما في الدولة تقع الادارات العليا (الوزارة ، المناطق التعليمية) ، اذاً هناك بعد مكاني بينهما وبعد زماني ، وبعد نفسي وعاطفي فالادارة العليا البعيدة تعمل ضمن ثقافة مختلفة عن ثقافة المدرسة ، وضمن احتياجات مختلفة عن احتياجات المدرسة .

المكاتب في الادارات العليا تدار من جماعات كبار في السن تخيم عليها الجدية ، وتقيس الامور بمقاييس رياضية (حسابية) مختلفة ، بينما يسيطر على جو المدرسة جماعات من الاطفال والمراهقين يفوق عددهم عدد البالغين في المدرسة ، تحس بوجودهم الحركي الذي يضج بالصخب والحياة في كل ركن من اركان المدرسة حتى غرف الادارة لاتخلو منهم ، والكل مسخر لهم ، بينما في مكاتب الادارات العليا البعيدة يخيم هدوء الحملان الذي يتناسب مع بيروقراطية المكان .

المدارس فيها عمل كثير دائم متعب ، والعاملون في المدارس من البالغين حتى لو لم تتفق امزجتهم وآراؤهم الا انهم يعملون لهدف واحد ، كما ان معاناتهم واحدة ، بينما الاداريون في مكاتب الادارة العليا لا مكان لهم في هذا الخضم الهائل من البشر المتلاطمة امواجه بالحاجة للتغيير .

ويتفق مع ذلك التغيير والتطوير الذي يبدأ وينبع من داخل المدرسة فهو محلي يوافق ظروف المدرسة والمعلمين والمتعلمين فيها فيكون مألوفاً ومناسباً . بينما التغيير الذي يأتي من مبنى الوزارة ولجان التطوير المختلفة والتي يرأسها اداريو الوزارة او دكاترة الجامعة يكون مختلفاً وبعيداً عن واقع المدرسة ،

وبالتـالي تتخلق المشكلات والازمات التي تعصف بالميدان التربوي وتنقله من سيىء الى اسوأ .

وهنا لا نملك الا ان نتساءل لعلنا نجد اجابة مقنعة : كيف يمكن لمن يجلس في مكتب بعيد خال من التلاميذ والمعلمين ، ولم يمارس التدريس منذ سنوات عديدة ان يتحدث لغة الفصل والتلميذ والمدرسة؟

الحقيقة ان غربة الادارات العليا عن الحياة العادية اليومية للمدرسة تؤخر النجاح الذي يتطلعون اليه من خلال لجان التطوير التي يشكلونها من حين لآخر ، بل قد تؤدي احياناً الى قرارات خاطئة اذا لم تكن متخبطة تؤخر ولا تطور .

ثانياً : السرعة

ونقصد بها سرعة التنفيذ للافكار الجديدة الجيدة فمما يؤخر التقدم الذي يطمح اليه المعلمون والذي يأتي من القمة الى القاعدة ، البطء في اتخاذ القرارات ، ونقصد بها قرارات التغيير والتطوير .

المعلمون يعملون بجد كل يوم مستجيبين لحاجات فصول مليئة ومكتظة بالطلاب (كل عملهم قائم على الاستجابة لحاجات الطلاب اليومية المتجددة) فالايقاع في الصف سريع بطبعه . وكل فكرة جديدة او اداة من ادوات التطوير يجب ان تقدم للطلاب في زمن قصير وان يتخذ قرار سريع في تقديمها ان اثبتت فائدتها ، ولن نعرف ذلك الا اذا جربناها وقومناها في زمن قياسي قصير .

بينما الناس في القمة ، الذين يجلسون في مكاتبهم في الوزارة ، والذين ينحصر اكثر عملهم في مخاطبة القاعدة عن طريق الهاتف او من خلال

النشرات يحتاجون الى وقت طويل لاستيعاب وتأييد اي فكرة حديثة رأى مدرس ما في مدرسة ما في منطقة ما انها فكرة مفيدة لطلابه وأراد تنفيذها .

القياديون في الادارات العليا يمثلون المهنية البحتة صحيح انهم يعرفون اللوائح والنظم ولكنهم يحتاجون الى وقت طويل لاقرار او احداث التغيير في المدرسة .

فمثلاً اذا ما جاء مدرس مبدع بفكرة جديدة ليحدث التغيير المطلوب في مادته وبما ينفع طلابه تمر الفكرة برحلة طويلة ومحطات عديدة اولها عرض الفكرة على المدرس الاول فاذا ما استحسنها عرضها على الموجه الذي يطلب كتابتها وهدفها وكيفية تنفيذها ثم يعرضها الموجه على الموجه العام الذي يعد بعرضها على الوكيل المعني الذي يقترح تشكيل لجنة تدرسها ليس من ضمنها صاحب الفكرة او من هو قريب منها ويمر عام وتموت الفكرة الاولى وتتولد افكار اخرى جديدة عند نفس المدرس او غيره ، واللجنة لم تقدم توصياتها . فتموت الفكرة او الافكار وتفقد صلاحيتها . وهكذا . . .

لا اريد ان يعتقد احد ممن يقرأ هذا المقال اننا ضد دراسة الافكار الجديدة او اننا من يريد ان يطبق اي فكرة عشوائيا بدون دراسة جدواها ، ولكن هناك افكار عند المعلمين تستحق ان يوقف عندها ويبت فيها بسرعة للحصول على الفائدة والمنفعة من تطبيقها ، وهناك افكار سيئة او لا تستحق ان يوقف عندها او ان تشكل لها اللجان .

لنضع ثقتنا في المعلم ومن هو قريب منه كمدرسه الاول او الموجه الذي يشرف عليه ، فالمدرس عندما يجرب فكرة جديدة في فصله وبين تلاميذه يكتشف في يوم او يومين صلاحيتها من عدمها فيعززها او يعدل عنها .

اما القادة في القمة فلا يمتلكون هذه الخاصية وهذه الميزة فتأخذ الافكار الجديدة وقتاً طويلاً على مكاتبهم وبين يدي لجانهم ـ حتى تذبل وتموت !

وباختصار : التغيير الذي يبدأ من القاعدة يأتي معه بدائرة من التجارب والخبرات السريعة التي تؤدي الى التطوير والتغيير ، بينما التغيير من القمة الى القاعدة بطيء ومضيع للوقت . . . تلك هي المشكلة .

المستقبل والتخطيط الاستراتيجي

في محاضرة لمجموعة من المدرسين الذين سيترقون لوظائف اشرافية عليا كان محور محاضرتنا عن المستقبل والتخطيط الاستراتيجي وكيفية استخدام نظريات التخطيط في حياتنا العملية وكيف نستفيد من التخطيط وكان لابد ان نعرج على امور اخرى في مناقشاتنا غير الجانب النظري والعلمي ، حينها سأل احد الدارسين اوبالاحرى علق قائلا «بان التخطيط لسنوات طويلة او قادمة يتعارض مع عدة امور في حياتنا ، فهو يتعارض مع ايماننا بالقضاء والقدر ويتعارض مع التغير والتبدل والتطور السريع الذي يحدث في حياتنا .

قلت له «اشرح وفسر» قال «اما من ناحية النقطة الاولى فقد اخطط لساعة قادمة من حياتي فيفاجئني الموت او يقع لي حادث يعطل كل خططي واكون قد ضيعت جهدي ووقتي ومالي ولم استفد !

اما الناحية الثانية فقد اخطط مثلا لعملي وأضع خططا لاقامة دورات او ورش عمل او اجتماعات باستخدام جهاز حديث معين مما يستخدم اليوم في تقديم المحاضرات وبعد فترة قصيرة استجد جديد في عالم المخترعات واصبح ما تعلمته لتوي من مخلفات الماضي ، ويجب علي ان ابدأ بتعلم الجديد وهكذا ما نكاد نستوعب مخترعا جديدا الا وجاء غيره او جد جديد يحتاج منا ان نلحق به ونتعلم استخدامه » فتضيع اوقاتنا وتبعا لها حياتنا ، ونحن نحاول اللحاق باشياء كثيرة فلا نتقن شيئا ونظل نلهث ونجري ويضيع العمر ونحن نحاول اللحاق بالركب .

حاولت ان اجعل زملاءه يردون عليه وطلبت منهم الاختصار والتركيز في الاجابة ما امكن .

اجاب احدهم بالنسبة لتعارض التخطيط مع ايماننا بالقضاء والقدر فانه سيذكره فقط بحديث الرسول ﷺ واكد قائلا انه لن يزيد ولن يعلق : «ألم يقل رسولنا الكريم ﷺ «اعمل لدنياك كأنك تعيش ابدا واعمل لآخرتك كأنك تموت غدا» .

قلت له : ان الامر لا يحتاج الى زيادة تفسير في هذه المسألة فقد اوفى الزميل في الرد ولا رد بعد كلام الرسول ﷺ .

اما المسألة الاخرى وعملية اللحاق بالمنجزات الحديثة وشبهه ان الانسان يضيع عمره وهو يحاول اللحاق بها .

قلت له انك لا تستطيع ان تلحق كل شيء وتعمل كل شيء والعلم في عصرنا الحديث سريع التقدم والتغير ولا اعتقد ان على كل انسان ان يعرف كل شيء ويكفينا ان يكون لدينا اثناء عملنا علم بسيط او فرد ما في استطاعته ان ينفعنا في امور التكنولوجيا الحديثة ، وما علينا الا ان نساعده ونوفر له السبل .

وان ما نحصل عليه في حياتنا هو ما نحلم به لأنفسنا ونريده لها ، فمعتقدنا هو الحلم ، والحلم او الرؤية لما نريد ان نتعلم او نكون عليه ، هو ما سنحصل عليه بالفعل .

وما نقول وما نحلم وما نتحدث به هو القوة التي نحقق بها احلامنا ، وما دامت الحياة ليست من صنعنا وايقاعها السريع ليس من اختيارنا وما دمنا لا نستطيع السيطرة على الامور كلها ، اقلها اننا نستطيع ان نعمل في الحيز الضيق الذي نمتلكه والذي يخصنا ، وفي مقدورنا ان نختار ما نريد .

فاذا نظرنا للعالم كله وما يحدث فيه من تغيير سريع فسنلهث ونحن نقف

في اماكننا من التعب لأننا لا نستطيع ان نتعلم كل شيء ونحصل على كل شيء ولكننا لو حصرنا رؤيتنا واحلامنا وخططنا لانفسنا من ضمن هذا العالم الكبير والذي نمثل نقطة صغيرة في بحره ، وحاولنا ان نتقدم ونتعلم بقدر ما نستطيع ويقدر ما يستوعبه عالمنا الصغير فسننجح ،ليس المطلوب منا ان نتعلم كل شيء ولا ان نمتلك كل شيء لان ذلك من المستحيل ولكن لنعلم كذلك ان لاشيء فوق طاقة الانسان .

فليتعلم الانسان ما يستطيعه ، وليستخدم ما تصل اليه يده ولينتفع به وينفع غيره ، وان كان هناك من هو اعلم منه فليأخذ منه او ليسلمه القيادة الى ان يأتي من هو اعلم منهما ، وهكذا تسير الحياة كل يسلم القيادة للاخر .

ما هي حدود قدراتك؟ العلماء يقولون : ان قدرات الانسان لا محدودة يجب فقط ان يبحث عنها داخل نفسه ويستخرجها ويعمل بها .

ما هو معتقدك او رأيك بنفسك؟

ان قلت لا استطيع فقد حكمت على نفسك واصبحت فعلا لا تستطيع ولكنك ستعيش طوال حياتك في الظل ، فانت ما تعتقده عن نفسك .

وان قلت اقدر واستطيع وحاولت من غير مهابة او خوف فقد لا تصل لكل ما تريد ولكنك حتما ستحقق شيئا وكل منا يعرف نفسه حق معرفتها استمع لهمسات نفسك لك وانت مستلق تفكر في مستقبلك ماذا تريد ان تكون وماذا تريد ان تحقق والى اين تريد ان تصل ، ثم حدد السبل والطرق والاهداف بادئا بكيف ، كيف أكون متعلما ناجحا؟ او قائدا او معلما؟ كيف احقق ذلك ، ما السبل التي توصلني الى ما اريد؟ ما الزاد الذي يجب ان احمله معي ليعينني على الطريق؟

ثم خطط لكل ذلك ، وتوكل على الله ، واضعا بين عينيك انك لا تعلم ولا تدري ان كنت ستقوم من مقامك هذا وتواصل العمل او ان الموت سيدركك او المرض سينهكك .

ولكن لا يجب ان تبدأ بالمعوقات قبل ان تجرب الطريق

ومن لم يشقه صعود الجبال

يعش ابد الدهر بين الحفر

ومن لم يعانقه شوق الحياة

تبخر في جوها واندثر

قالها الشابي الشاعر في بداية القرن العشرين ونحن الان في بداية القرن الواحد والعشرين .

وستمر الايام وستظل ابياته حكمة خالدة .

آن الأوان للحديث عن إصلاح التعليم

(١-٢)

عندما نقيس مستوى التعليم في الكويت سنجده من أحسن النظم او يقترب من أحسنها ، بل يفوق كثيرا من النظم التعليمية في بلاد مجاورة او بعيدة .

بينما في المقابل نجد مستوى الأداء والتحصيل العلمي يتدنى الى اقصى مستوياته ، لقد زاد عدد المدارس ، وزاد عدد الطلاب ، وأصبح التعليم حقا للجميع الاحصاءات تؤكد ذلك .

وللتاريخ نقول ان كل ما يخص العملية التعليمية تطور وتقدم الا مستوى التلاميذ والمدرسين فهو في تأخر عاما بعد عام .

لهذا السبب يجب ان نقف عند عمليتي التعليم والتعلم «المدرس والتلميذ» قبل ان نتحدث عن المدارس وتطويرها والمناهج وتعديلها ، فعمليتا التعليم والتعلم كعمل تعاوني ضروري بين معلم وتلميذ نستطيع ان نعرفها وببساطة مبتعدين عن التعريفات الرنانة المختلفة هي (معلم في طرف وتلميذ في الطرف الاخر بينهما كتب ووسائل ومنهج) .

نريد من هذا التعريف البسيط ان نؤكد بأننا نتحدث عن اشخاص حقيقيين صغارا وكبارا يعيشون معنا وبيننا ، لا عن اشخاص مثاليين نريد ان نخلقهم خلقا ونشكلهم تشكيلا ولن نستطيع .

والملاحظ اننا كلما ناقشنا مشاكلنا التعليمية ، ناقشنا الامر بعمومية مفرطة ، وبتجريد فنردد (اداء الطلاب في المدرسة او البلد متدن) ونعمم على آلاف

الطلاب في البلد ولا نحدد طلابا معينين في ظروف معينة وأوضاع معينة ، كما نقول كذلك عن اعداد المعلمين ونحن نتحدث عن مئات منهم في البلد .

ولذلك ارى بداية قبل ان نتحدث عن المشاكل التي يعاني منها النظام التعليمي وبخاصة الطالب والمعلم طرفا العملية التعليمية الأهم ، لا بد ان نتحدث عن كل عنصر او طرف في بيئته الصغيرة المحلية المحدودة . لا بالعمومية التي نتحدث بها الآن ، فالضعف في المدارس كلها لا يعني شيئا لطالب مضطر بأن يتعامل مع مدرس متدني الاداء كل يوم ، كما لا يعني شيئا لمدرس مضطر أن يعلم في مدرسة تقتل الابداع عنده وعند تلاميذه .

عندما قال «أفلاطون» منذ قرون عديدة «ان المعلم الجيد كالقابلة يستخرج ما في اذهان الطلاب من افكار» .

هذه المقولة القديمة الجديدة هي التحدي الذي يجب ان نواجهه الان في مدارسنا ، كيف نستخرج الأفكار من اذهان الطلاب بمساعدتهم هم ، والخطأ الذي نقع فيه اننا نحاول توليد الافكار واخراجها بطريقة موحدة وواحدة من اعداد هائلة من الطلاب في مدارسنا .

في أيام افلاطون وحتى بعده بقرون عند علماء المسلمين ، كان المعلم او (الشيخ) كما يسمى يسير مع مريديه او طلابه في الطرقات ويجلس معهم في الساحات او المسجد او المجالس ، يحدثهم ويحدثونه ، يحلون المسائل والمشاكل العملية من ملاحظاتهم والحوار الذي يقيمونه بينهم .

ولكن اهم ما في طريقة القدماء (ولا نعني بالقدماء الذين اتوا في بداية هذا القرن ونقلوا نقلا عن الغرب) ولكن نعني بالقدماء منذ عصر افلاطون ومرورا بعلماء المسلمين الاول ، كان اهم ما يميز طريقتهم في التعليم هو احترامهم

لطالب العلم ، لم يكن التعليم في عصرهم كما نردد نحن الان من غير تفكير (ان الطالب وعاء فارغ او مركبة خالية من الركاب يملؤه او يملؤها المعلم بالمعرفة) .

بل كان الطالب لديه بعض المعلومات او كثير منها والتي تحتاج الى استخراج وتصنيف وتعديل .

في تلك الايام وعلى الرغم مما اشرنا اليه لم يتساو طالب العلم بمعلمه ولم تسقط هيبة ولا سلطة المعلم لأنه يمشي ويأكل مع الطالب ، بل كانت له سلطته وشخصيته التي يحترمها طالب العلم لذلك نقول : «ان اردنا التقدم للمدرسة علينا ان نبدأ بالمعلم ولكي ينجح المعلم لا بد ان يتفاعل الطالب اولا ، وان يخرج من القوالب والانماط التقليدية التي وضعناها له الى انماط يقررها هو تخلق مناخا تعليميا اساسه التفاعل والمشاركة الايجابية الهادفة .

ولا بد من الاشارة الى ان المعلم في كل نظم التعليم يتسم بسمات خاصة وان عنده مهارات ومعلومات معينة تفوق ما عند طلابه والا ما استحق ان يكون معلما ، هذه المهارات والمعلومات هي الاساس الذي يستخدمه المعلم لتعليم طلابه ، ولكن لا ننسى ان الفصل المكتظ بالطلاب فيه كذلك الكثير من الافكار – التي قد لا ترقى لمهارات المعلم – ولكنها مصدر للابداع والانطلاق والتعلم » وفي كل حقل من حقول المعرفة وفي كل صف من الصفوف قد يدهشنا تلميذ صغير يمتلك ابداعا معينا او يوحي بافكار معينة ينطلق منها المدرس مما يجعل الصفوف والاطفال احيانا مصدرا لا نهاية له من الالهام والابداع عنصر المفاجأة بهذه العينات المبدعة يؤدي الى التطوير والتقدم اذا وجدت معلما يغتنم الفرصة وينطلق فيها .

فالمعلم المبدع . . المعلم الجيد هو الذي يخلق فرصا للتفكير ، ومناسبات لطلابه للابداع ، والذي يملك من حضور البديهة وسرعتها ما يجعله ينطلق في ادائه من فرص اغتنمها من افواه الصغار الذين يعلمهم .

وأسوأ ما تواجهه برامج وعمليات التطوير في وقتنا هذا انما معدة مسبقا ومبرمجة للوصول الى نتائج قد نجدها بعد تطبيقها وتقديمها لا تساوي الجهد الذي بذل فيها ، فهي لا تشجع (أي الخطط) ولا تكافئ الابداع ولا روحه خارج نطاقها ، ولا تؤدي الى التفكير الصحيح الذي يرتقي بالعملية التعليمية الى مستوى يفوق المستوى الحالي ، التربويون (المصلحون) في وقتنا الحالي يضحون بالشخصية الافلاطونية المميزة التي تؤكد على الاهتمام بالتفكير المستقل للطالب في مقابل البيروقراطية التي تجبر المعلم على تطبيق اللوائح وما يخططون له ويضيع على الابناء الكثير .

اذا كيف نشجع المدرس المبدع الذي يخرج عن طريقة الاداء التي رسمها له التوجيه والذي يهتم بالتفكير الحر للطالب كمدخل للتدريس؟

كيف نحدد من هو المدرس المبدع؟ وكيف نحتفظ به في مدارسنا؟ ولا نحبط ونقف في وجهه؟ كيف نجعل مهنته مهنة محببة لا مهنة طاردة؟

قبل ان نحدد ذلك اريد ان انبه بأني سأوجه الكلام في هذا المقام للمدرس المبدع من خلال الاجابة عن الاسئلة التي اوردناها .

أولا : لا بد ان نؤكد على التفرد فأول ما يجب ان نهتم به كتربويين هو فهمنا ان التدريس الجيد موهبة له خاصية فردية لانه عمل فردي ، يؤديه افراد وحدهم ، ولهذا يجب ان نهتم بالمعلمين كأفراد ، كل له طريقته لا الاستمرار في

التعامل معهم كمجموعات لها طريقة واحدة (مجموعة مدرسي العلوم يدرسون بطريقة معينة محددة يضعها لهم التوجيه ، مدرسو اللغات يعملون بطريقة محددة اخرى كذلك يضعها لهم التوجيه . .) .

وتمضي السنون ونحن نبحث في أمور التعليم ، نعقد له المؤتمرات ، ونشكل له اللجان ، وهو يسير من سيىء الى أسوأ ، ولم تؤد كل لجان التطوير التي شكلت الى تطوير التعليم او تغييره ، قد يقول قائل : ان مدارسنا لا بأس بها ولكن ليس من شك في ان مدارسنا تحتاج الى التطوير ، وقد يقول هذا القائل : ان اداء مدارسنا واداء معلمينا احسن من السابق - وانا لا اوافق ذلك - ولكننا نفترض ذلك لان حجة الذين يرون ان مستوى التعليم تقدم هي ان مواصفات المعلم قد تطورت عن السابق ومؤهلاته زادت ، والفصول كثرت والمناهج طورت وعدلت ، فلا بد ان يكون التعليم احسن مما كان عليه في السابق ، على أنه ليس مجالنا هنا عقد مقارنة بين تعليمنا في الماضي والحاضر ، ولكن ما نريد ان نصل اليه هو ان نفعّل دور المعلم الذي بدوره سيفعّل دور التلميذ .

آن الأوان للحديث عن إصلاح التعليم (٢-٢)

قبل ان نسأل كيف نطور التعليم في بلدنا؟ يجب ان نسأل المعلمين : كيف نساعدهم على أن يعلموا بالطريقة الصحيحة؟ وكيف تكون لكل معلم شخصيته الخاصة في فصله وبين تلاميذه .

ثانيا : لنكن قدوة ولنعلم حقائق الحياة لا معلومات جامدة لا نستطيع استخدامها عندما نحتاج ، نريد ان ننبه كل مختص في حقل التعليم بمقولة «جون ديوي» الشهيرة والتي درسها او سمع بها كل مختص بالتربية – ولم نستوعبها – حين قال : «التعليم ليس تأهيل التلميذ للحياة ، التعليم هو الحياة ذاتها» .

المعلم الذي يعلم تاريخ الديمقراطية او أهمية الشورى في حياة الانسان ، ويمارس القمع على تلاميذه ويرى ان مكانته كمعلم تحتاج ذلك يقدم رسالة سلبية للتلميذ توحي له بأن القمع والارهاب افضل من التشاور والديموقراطية حتى لو علموا كاطفال بأن هذه الممارسة فقط في الفصل لحفظ النظام .

ما يمارس المعلم في فصله يحدد ما سيمارسه التلميذ في حياته ولذلك يجب ان يكون المدرس قدوة في سلوكه وتفكيره وتواصله الحقيقي مع تلاميذه ، المدرس الملقن الذي يقرأ من دفتر التحضير ليتمم خطوات درسه ، او المؤدي الذي يناقش من غير ان يستثير تفكير طلابه ، لا يحترمه تلاميذه ولا يقتدون به ولا يستفيدون منه .

المدرس من النوع السابق لا يقدم للطالب التفاعل التلقائي الذي يحدث بين المعلم المبدع وتلميذه المتعطش للمعرفة ، الطريقة التي ندرس بها في عصرنا

الحالي وفي مدارسنا لا تحقق التفاعل بينهما بقدر ما تحقق حديثا من المعلم وانصات من التلميذ يستفيد منه القليل لأن المعلومة التي قدمها له المعلم موجودة عنده سلفا في الكتاب ، فما الداعي لتكرارها على اسماعه طيلة اسبوع كامل؟ وهو الزمن الذي يتناول فيه المعلم الدرس؟

مدرسونا الان لا يتركون انطباعا في نفوس تلاميذهم الصغار ولا اثرا على شخصياتهم المعلم الناجح ينطلق مما عند التلميذ ويأخذ منه . لا لأن التلميذ أفهم منه أو أعرف (لا وألف لا) ولا ندعي او نشجع بأن يسيطر التلميذ على المواقف في الفصل (فهو ولا يستطيع) ولكننا ندعو للتفاعل بين المدرس وطلابه الذي يحقق التلاحم ومتى ما حدث التفاعل والتلاحم بين المدرس وطلابه سهل الاخذ منه .

فعملية التعلم في النهاية يجب ان تؤكد على المتعة المتبادلة التي يحصلها التلميذ عندما يتفاعل مع مدرسه بدلا من التقليدية التي ترى في المدرس السلطة التي يجب ان يهابها التمليذ ويخشاها .

اما ثالثا وأخيرا فنقول لمن يريد التطوير :

لنجدد ونجرب وليكن التجديد والتجريب دائما ومتكررا في مدارسنا ولا يجب ان نخافه او نهابه .

ان المدارس التي تستخدم التجريب والتجديد تعرف انها تتعامل مع بشر ومع ادوات (طلاب ومناهج ووسائل وسيطة) ولذلك فالمواقف التعليمية فيها تتغير وتتبدل حسب ما تمليه الظروف او يمليه المعلم مما يدعو للادهاش فهم يجددون ويمارسون ويتعلمون من التجربة والخطأ ويصلون الى نتائج مضمونة

بينما مدارسنا التقليدية التي تتبع الطرق المقدمة لها في قوالب جاهزة من التواجيه الفنية بتكرار ممل سنة وراء اخرى أوصلت العمل الى مرحلة الروتين الممل الى درجة الاجهاد والتعب ، وهو ما يجعل اطفالنا لا يحبون المدرسة ولا المدرس ولا يقبلون عليهما .

المعلم في مدارسنا الحالية موظف حكومة ، ولاعب مغمور في منظومة حكومية واسعة ولذلك هو بين خيارين اما أن يؤدي ما عليه كما هو مطلوب منه ومفصل له ويرضي عنه رؤساءه ، او يجدد ويخرج على قوالب التوجيه ويتعرض للنقد والاهانة .

عندما يجد المعلم المتعة في عمله وعندما يعطي بعض الحرية في اسلوب أدائه ، سنجد طلابا مختلفين مبدعين ولعله ارتباط شرطي طردي .

المعلم المبدع في دول اخرى هو الذي يكتشف طرقا جديدة للتدريس تختلف عن بقية المدرسين في المدرسة ، ويحصل على نتائج احسن في التعليم . العالم الحديث يقدس التجارب والاكتشافات خاصة في مجال التربية والتعليم .

لنسمع ما تقوله مدرسة امريكية تدرس صفين في نفس المستوى وطلابا من نفس العمر في حصتين متتاليتين . تقول عن طلاب الصف الأول في الحصة الاولى بأنهم يتجابون معها وتصفهم انهم مبدعون » وتستخدم نفس الاسلوب الذي تستخدمه معهم مع الطلاب في الصف الثاني في الحصة الثانية ولكنها لا تجد التجاوب ولا نفس الروح ولا الحماسة مع انها تستخدم نفس الطريقة وحتى نفس النكات ، هذه المدرسة تقول انها بعد فترة اكتشفت «لماذا نجحت مع الصف

الأول في الحصة الأولى ولم انجح مع الصف الثاني في الحصة الثانية تقول» كنت احضر للحصة الأولى بأفكار جديدة وروح متوثبة ، وفي الحصة الثانية اكرر نفسي وأعيد ما قلته في الحصة الأولى بحذافيرها ، فعرفت ان التقليدية في الطرح والعطاء مملة للمدرس اكثر منها للطالب وعندها علمت سبب نجاحي مع التلاميذ في الحصة الأولى ولم انجح مع طلاب الحصة الثانية) .

ماذا نقول نحن عن مدرس يقضي عمره الافتراضي في العمل وهو يؤدي عمله بنفس الطريقة؟ .

اعتقد ان هذه الحكاية وما فيها من رمزية تنطبق انطباقا تاما على ما يحدث في مدارسنا ، فالمدرس الذي يحيد عن الطريقة التي وضعها له التوجيه يتلقى أقسى النقد ويصنف بالخروج عن القواعد والنظم والأسس العامة .

فالمعلمة سالفة الذكر تقول ان الفرق الزمني بين الحصتين دقائق معدودة بمقدار ما تخرج من فصل الى اخر في نفس الممر ولكن ما قالته وما علمته في الحصة الأولى جديد وما حاولت تكراره في الحصة الثانية قديم بالرغم من الدقائق القليلة التي تفصل بينهما .

ولذلك تعاهد نفسها بألا تكرر نفسها مرة اخرى ، فما دامت مع طلاب جدد فمن حقهم عليها ان تأتيهم بأفكار جديدة لم يستعملها أحد قبلهم .

تقول هذه المدرسة بأنه لا مانع من اعطائهم نفس الاسئلة او المناقشات ولكن لا تتوقع منهم نفس الاجابات (وهذا موضوع اخر يتعلق بتفرد كل تلميذ ونمط شخصيته فقد يرى احدهم او كل واحد منهم ما لا يراه غيره عند المناقشة) ولذلك من وجهة نظرها ان على المدرس ان يغامر قليلا فان الوقت سيمضي من

غير ان يحس المعلم بالتعب والارهاق بدلا من ان يجهد نفسه ، ويحفظ ويتذكر ما قدمه في حصة سابقة . انتهى كلام المدرسة .

المدرسون في اعتقادي يوافقون على ذلك خاصة المبدع منهم ، ولكن عجلة البيروقراطية والتسلط على العقول التي نعانيها في مدارسنا تتطلب العكس تماما ، فتخرج نسخا مستنسخة تريد ان تخلق كذلك طلابا مستنسخين .

ففي مدارسنا نطلب خططا لاعداد الدروس كلها واحدة عند جميع المدرسين ونطلب اساليب اداء واحدة ، ونطلب من المدرس الجديد ان يزور زميله القديم لا ليتعلم منه كيف يعلم بطريقة حيوية بل لينسخ طريقته ويكررها في صف اخر مع طلاب اخرين ، ونريد او نتوقع من هذه الخطط ان تنجح ومن طلابنا ان يفكروا ونحن لا نفعل شيئا غير استنساخهم ونكرر على مسامع مدرسينا ان الدرس المخطط له أفضل ، نحن لا نختلف على ذلك ولكن هل معنى التخطيط ان احرم المعلم المبدع من أن يؤدي بطريقة مختلفة؟ ! او الطالب الذكي بأن يفكر بطريقة مختلفة عن أقرانه؟

التخطيط في مفهومنا هو ان نكتب خطوات الدرس متتالية لا نحيد عنها في كل يوم من أيام السنة الدراسية ، ولا نترك مساحة من الحرية للمفاجآت التي قد تحدث في الفصل وتحتاج الى وقفات مختلفة (من مثل التعثر في القراءة او الكتابة او زيادة التدريب ، او توضيح معلومة تستدعي الخروج عن المألوف او حتى ربطها بواقع حياة التلميذ . . . . الخ) .

ولذلك قولبنا المدرسين عندما طلبنا منهم ان يخططوا الدروسهم بنفس الاسلوب يوما بعد يوم وعاما بعد عام ، ليس هذا فحسب بل حددنا لهم متى

وكيف يناقشون طالبهم ومتى يقدمون هذه المهارة ومتى يقدمون الاخرى ، وحددنا لهم متى تقدم المعلومة وكيف في بداية الحصة او منتصفها او نهايتها .

وقد خلقنا بذلك جوا من القداسة على طريقة مهترئة باليه . ونسينا أن اولادنا خلقوا في وقت غير وقتنا . طريقة يقدسها الكبار لانها الطريقة الوحيدة التي يعرفونها وتعلموا بها .

ان الطالب يجتهد في طلب العلم اذا احس انه مشارك في اكتشاف المعلومة واستنباطها بنفسه وينسى بسهولة المعلومة التي تقدم له على طبق من فضة ، ليهتم بما يعمله بنفسه .

والمعلم الناجح هو الذي يستغل هذه المعلومة البسيطة فيجعل كل فصل من فصوله مركزا لاكتشاف المعلم الجيد يعلم تلاميذه عن طريق حل المشكلات بطريقة مبتكرة مشاركا اياه ولا يعطيه مشكلات محلولة اصلا كما هو حاصل في منهاجنا .

نحو تطوير المرحلة الابتدائية

وعدنا في الحلقة السابقة بأن نتحدث عن الحوار داخل الفصل ونقصد به المناقشات التي تدور بين المعلم وتلاميذه والتي تكون اساس الدرس ، هذه الاسئلة والمناقشات منها ما يكون تمهيدا للدرس ، ومنها ما يؤدي الى شرح الدرس ومنها ما يقوم به الدرس .

يتكون الحوار داخل الفصل من ثلاثة امور : سؤال وجواب ، ثم سؤال متابعة للسؤال الأول للتأكد من الفهم التام .

السؤال الأول والذي يبدأ به المعلم حواره مع التلاميذ لا يكون في العادة مهما لدرجة كبيرة ، لأن المفروض ان يكون الهدف منه هو لفت انتباه التلميذ الى موضوع الدرس او التمهيد له ، وبعده ينطلق المعلم في درسه من مناقشات على شكل اسئلة يسمع المعلم اجاباتها باهتمام شديد ليلحقها بأسئلة المتابعة والتي يجب ان تبدأ من ملاحظات الطالب الأولية ، وتتقدم ليغوص معه في اعماق الموضوع .

ان معلمينا في الوقت الحالي وفيما مضى من السنين لا يفعلون ذلك ، فمعظمهم عندما يقدم لدرسه يسأل أسئلة قد أعد اجاباتها في دفتر تحضيره ، حضرها في ذهنه قبل أن يسألها ، ويتلقى اجاباتهم وهو في حالتين ، الأولى أنه لا يسمع من الاجابات الكثيرة الا ما يريد ان يسمعه ، والثانية انه قد يحالفه الحظ ويأتي تلميذ باجابة مطابقة لما في ذهنه فيلتقطها فرحا ليكتبها على السبورة ممتدحا قائلها ويطلب من تلاميذه نقلها في كراستهم ، وهو في الحالتين ليس مستمع جيد ، لانه لا يريد الا ما رسمه هو في ذهنه وما حدده له كتاب المعلم ولتذهب الافكار الجيدة والجديرة ادراج الرياح .

ان التدريس عن طريق الحوار والذي قد يراه البعض سهلا هو في الحقيقة ليس كذلك ، ويرى بعض المعلمين ان التدريس عن طريق الحوار يتم بطرح الاسئلة وتلقي الاجابات عنها ، ويقضون اوقاتا طويلة يبتدعون اسئلة غير عادية يعتقدون انها تثير التفكير ،ولايتنبهون او لا يدركون بأن القيمة الكبرى للحوار الصحيح الراقي بين المعلم المبدع وتلاميذه تبدأ من قدرة المعلم على الاستماع الجيد لاجابات التلاميذ ، التي تصقلها وتهذبها وتطورها الاسئلة المتتابعة والتي تبنى على شكل هرم من البسيط الى الصعب من التعرف الى التحليل والتعليل والتطبيق . بدلا من الاسئلة واجاباتها الممهدة سلفا في ذهن المعلم والتي يفرضها على تلاميذه فرضا قد يكون كل ما قلناه سابقا كلاما نظريا يحتاج الى ان نحققه على ارض الواقع .

سأعطي مثلا بسيطا وقد نبني على غراره الكثير :

لنتخيل معلمة وتمليذاتها من الصف الثالث الابتدائي (ليس هناك سبب لاختيار الصف الثالث الا انهم قد امتلكوا بعض مهارات التفكير واصبح الحوار الراقي بينهم وبين معلمهم ممكنا) .

هذه المعلمة اعطت تلميذاتها في بداية الحصة قصة صغيرة او كلفتهم بقراءتها في المنزل ولنفترض ان القصة تدور احداثها حول فتاة صغيرة انتقلت عائلتها من حيهم القديم الى منزل جديدة في حي جديد وان الفتاة الصغيرة لم تتقبل هذا الانتقال المفاجيء فحزنت الى درجة الاحساس بالمرض (كذلك ليس هناك سبب لاختيار هذه القصة بالذات الا انها كانت بين يدي حفيدتي حين كتابتي لهذا المقال) .

بعد قراءة القصة من جميع التمليذات تسأل :-

المعلمة : ما موضوع القصة التي قرأناها؟

تلميذة : موضوعها عن فتاة صغيرة ، ارادت العودة الى منزلهم القديم .

المعلمة : لماذا تريد الفتاة العودة الى منزلهم القديم؟

تلميذة : لانها خائفة من الحي الجديد الذي لا تعرفه والبيت الجديد الذي لم تألفه .

المعلمة : ولماذا هي خائفة من الحي الجديد والبيت الجديد؟

تلميذة : لان كل ما تعرفه وتألفه يوجد هناك فهي تستطيع بسهولة ان تستدل على بيتها القديم من جميع الاتجاهات .

المعلمة : هل تعتقدن انها ستحب المكان الجديد وتعتبره بيتا لها في المستقبل؟

تلميذة : لا لا اعتقد ذلك ولكن ربما .

تلميذة اخرى : عليها ان تشعر بأن المكان الجديد افضل من المكان القديم ، وأنه بيتها ولا خيار لها في ذلك .

تلميذة اخرى : اعتقد انها في النهاية ستحبه .

كل اجابات التمليذات مأخوذة من جمل مكتوبة في القصة

المعلمة : هل تستطعن الحديث اكثر عن حالتها او تفسرن لي شعورها نحو كل ما هو جديد في حياتها؟

تلميذة : هي تقول في القصة انها كالضائعة .

تلميذة أخرى : وتقول انها لا تستطيع التنفس في هذا البيت (تحس بالاختناق)

تلميذة اخرى : بالتحديد هي تقول انها تشعر بالمرض

تلميذة اخرى : وتقول ان كل ما فيها يحن الى البيت القديم والحي القديم .

تلميذة اخرى : وتقول انها تشعر ان والديها لا يحبانها لأنهما لم يأخذا رأيها عندما قررا الانتقال الى هذا البيت .

المعلمة : هل هذه الامور او المشاعر هي التي تجعلها تشعر بالمرض؟

تلميذة : نعم هذا صحيح

المعلمة : هل تظنين ان مشاعرها ستتغير بعد فترة؟

تلميذة : اعتقد ذلك ، لانها بعد فترة ستتعرف على المكان وستجد انه لا يختلف كثيرا عما تركته وراءها .

تلميذة : لعلها بعد فترة ستجد ان المكان والبيت الجديدين افضل من سابقهما وحينها ستشعر بالراحة .

تلميذة : قد تجد اصدقاء جددا او جيرانا جددا لطفاء تحبهم فيساعدونها على حب المكان نفسه .

المعلمة : هل تعتقدين ان ذلك سيحصل الان؟

تلميذة : لا انها تحتاج لبعض الوقت لانه من الصعب ان تستبدل اصدقاءها او الاماكن التي كانت تحبها حول بيتهم بسهولة .

هذا حوار رغم بساطته الا انه قوي جدا وله مؤشرات مهمة كونه يجري مع تلميذات في الصف الثالث الابتدائي طورت فيه التلميذات افكارهن معتمدات على احداث القصة ، حاولت المعلمة ان تربط بطريقة خفية بين الحالة العاطفية والنفسية للانسان والحالة الجسدية (عندما قالت التلميذات ان الفتاة تشعر بالمرض بعد انتقالها للمسكن الجديد) .

ويعكس تجاوبهن مع القصة ومع اسئلة المعلمة فهماً صحيحاً للتحول الذي يطرأ على الانسان عندما تتغير ظروفه ، وسيعرفن من تطور الحوار ان التحول والتبدل في حال الانسان يحتاج الى وقت وصبر ، وأن الامور دائما تتحسن وتصبح افضل فالتلميذات من الحوار السابق تعلمن بعض الحقائق وبعض الفضائل في آن واحد .

واذا امعنا النظر في اسئلة المعلمة سنجد انها لم توجه تلميذاتها للاجابة ولم توح لهن بما تريد الوصول اليه ، لأنها لم تضع في بالها اجابات معينة لاسئلة محددة مسبقا والتلميذات لم يجبن اجابات بتوجيه منها بل على العكس من ذلك اذ ان المعلمة استمعت باهتمام لاجابات التلميذات ولم ترد عليها كما امتازت بالبساطة والعفوية والتنبؤ ، وظلت المعلمة تتبع الاجابات بأسئلة اخرى مستمدة من الاجابات الأولية للتلميذات تجرهن نحو الافكار التي فهمنها من القصة والتي تحدد الهدف منها وما ينبغي على التلميذات ان يهتدين اليه من قراءتها سنلاحظ ان افكار التلميذات تتصف بالعمق وأن اسئلة المعلمة تؤدي الى استنباط افكار قيمة لانها في جميع مراحل الحوار كانت تحسن الاستماع لتلميذاتها ولا تعلق على الاجابات بصح او خطأ بل تتعقبها وكأن كل اجابة تتلقاها صحيحة وسليمة ومهمة في الوقت نفسه .

فلو حللنا الاسئلة بادئين بالسؤال الأول المتعلق بموضوع القصة سنجده سؤالا سهلا الا ان السؤال الثاني كان يعتمد على اجابة التلميذة المحددة على السؤال الاول السؤال المفتاح ، وعندما اجابت التلميذة على السؤال بقولها «ان موضوع القصة يتحدث عن فتاة صغيرة تريد العودة الى منزلهم القديم» اكتشفت المعلمة ان التلميذة اجابت اجابة زائدة عما يريد السؤال الأول اكتشافه ، فالتلميذة لم تكتف بأن القصة عن فتاة صغيرة بل زادت في الاجابة وبينت الرغبة لدى الفتاة الصغيرة في العودة الى بيتها القديم » وهذه زيادة وتفصيل .

مما أوحى للمعلمة بأن الاجابة فيها اشارة لاهتمام التلميذات بتفاصيل القصة ، وتبين ان المعلمة كانت تبحث وتنتظر مثل هذا الاهتمام لتوجه سؤالها الثالث هو «لماذا تريد العودة الى بيتها السابق؟ والسؤال البسيط الذي يليه» هل تستطيعين اخباري وبشيء من التفصيل عن سبب حزنها وإحساسها بالمرض؟ فقد كان هذا السؤال بداية التحول في الحوار بين المعلمة وتلميذاتها فقد تحولت الاجابات من البساطة والعفوية الى العمق والتعليل والتحليل فعندما سألت المعلمة هذا السؤال «هل ستتحسن حالة الفتاة في المستقبل؟ سؤال افتراضي ولكنه يوحي بالكثير ويكشف عن شخصية الطفل المتفائلة ، فالمعلمة بسؤالها هذا السؤال تخاطر ، فقد تجيب التلميذات بنعم اولا ويكتفين بذلك ولا تصل المعلمة الى ما تريد ، الا انها تعرف ان سؤالا كهذا يفتح ابوابا واسعة لاجابات مختلفة ومتعددة لأنه سؤال غير موجه ويترك للتلميذة حرية الاجابة والتعليل .

ان ما يعطي الاهمية والجمال لطريقة الحوار والمناقشات بين المعلم وتلاميذه هو ان تكون افكار التلاميذ منطلقا في الحوار لافكار المعلم والذي تكون مهمته

فقط ابقاء الحوار بالمستوى التعليمي المطلوب والجدية المطلوبة ، وليس القصد ان نقول ان افكار التلاميذ افضل ما مساوية لافكار المدرس .

ولا نقصد كذلك ان تكون السلطة في الفصل وأثناء الحوار للتلميذ ، فالمعلم يظل هو القائد ، يقود المناقشات ويوجهها ويعمقها ، الا ان التلميذ وهو يتابع افكار المعلم ويأتي بافكار جديدة ويحلل تحليلا صحيحا اثناء الحوار عن موضوع او معلومة لا يملك الا ان يرقى بفكره وحواره برقي معلمه .

لذلك نرى ان طريقة الحوار الموجه داخل الفصل لها ميزتان مباشرتان-

الاولى : ان الطالب سيمتلك مهارات حياتية خاصة كالصبر وحسن الاستماع والاهتمام وعدم التعليل من شأن اي معلومة تقال في الفصل كما انه يحس بأن كل فكرة تطرح في الفصل هي من صنعه ومن بنات افكاره .

والثانية : ان افكار التلاميذ دائما تكون اصلية وغير متوقعة . وفيها جدة وحداثة وتضفي الحيوية في الفصل .

الفهرس

الموضوع	الصفحة
تقديم محمد رشيد العويد	١
الإهداء	٢
مقدمة	٣
صوت الروح	٧
الشكر والحمد عرفان بالجميل ...	٩
الاعتذار من الآخرين	١١
في العلاقات، الحلقة الأولى:	
الصداقة	١٣
في العلاقات، الحلقة الثانية: العفو	
والتسامح	١٥
في العلاقات، الحلقة الثالثة	
الانتقام	١٧
من أين يأتي الفرج للإنسان؟	١٩
من أنت؟ (١)	٢١
من أنت؟ (٢)	٢٣
الوجه الآخر	٢٥
من أجمل ما قرأت	٢٧
الاهتمام بالآخرين (٣)	٢٩
الاهتمام بالآخرين (١)	٣١
تغيير الذات	٣٣
مخاطرة	٣٥
من وحي محاضرة	٣٧
وجهة نظر (٢ ـ ٢)	٣٩
٣ ـ سامحي	٤٢
تفاءلوا بالخير تجدوه	٤٤
كيف نبني ثقتنا بأنفسنا	٤٦
هدوء الروح في عالمنا المجنون!!	٤٨
اكتشف قوتك	٥١
حينما لا نرى إلا الجانب السلبي	٥٣
نصيحة ما زلت أذكرها الصعود لا	
يتم قفزاً بل خطوة خطوة ...	٥٦
عندما نشارك الآخرين آلامهم ..	٥٨
من أجل زوجي وأبنائي استسلمت	
لحقيقة جعلتني أعيش بسلام .	٦١
الأشياء تتغير إذا ما تقبلناها كما	
هي!!	٦٣
مشكلاتنا اليومية بطريقة إيجابية ..	٦٦
عندما نرى الحياة بمنظار الآخرين	٦٩

الموضوع	الصفحة
الشعور بالذنب عاطفة طبيعية لدى الأسوياء	٧٢
قصة ومغزى	٧٤
نحن مشغولون حتى في يوم الفراغ	٧٦
التفهم والرحمة لناس يحيدان الغضب	٧٨
البحث في أغراض الأبناء كلمة واحدة جعلتني في ذهول	٨١
أمسي مضى وغدي غيب وما أملك إلا اليوم	٨٤
التمرد على الحياة ومفتاح جحا الضائع	٨٧
تعلم من الفشل لتنجح	٨٩
آداب الاستعارة والذوق العام ...	٩٢
قبل فوات الأوان ودعوا الخجل واغتنموا الأجل	٩٥
الزحمة في الأسواق وتكنولوجيا العصر	٩٩
خلف كل محنة منحة فمن يصبر؟!	١٠٢
كن سعيداً وكافئ نفسك ما استطعت	١٠٥
لا تنتقدي نفسك سراً أو بين الناس	١٠٨
الحل بداخلنا	١١١
خواطر للنجاح (١ ـ ٢)	١١٤
خواطر للنجاح (٢ ـ ٢)	١١٦
لا يشكر الله من لا يشكر الناس ..	١١٩
عندما لا تسير الأمور كما نريد ..	١٢١
من عوامل النصر نصرة دين الله .	١٢٣
تسابق مع نفسك (١ ـ ٢)	١٢٥
تسابق مع نفسك (٢ ـ ٢)	١٢٧
كيف تحمين أبناءك من التدخين؟!	١٢٩
تعلّم أسرار السعادة	١٣٢
تعلّم أسرار النجاح	١٣٤
أنت الأذكى والأجمل	١٣٦
سنة أولى زواج (١)	١٣٨
سنة أولى زواج (٢)	١٤١
سنة أولى زواج (٣)	١٤٣
سنة أولى زواج (٤)	١٤٥
سنة أولى زواج (٥)	١٤٨
سنة أولى زواج (٦)	١٥٠
سنة أولى زواج (٧)	١٥٢
السوار البلاستيكي (١) ما الذي يغير الرجل فجأة	١٥٤
السوار البلاستيكي لماذا يبتعد الرجال؟ ولماذا تخاف النساء من ابتعادهم	١٥٦
السوار البلاستيكي لماذا الشك المتبادل بين المرأة والرجل؟ ..	١٥٨
الرجال يختلفون عن النساء والنساء يختلفن عن الرجال (١)	١٦١
الاختلاف العاطفي بين الرجال والنساء	١٦٤
ما بعد الطلاق الحلقة الأولى	١٦٧

الموضوع	الصفحة

الموضوع	الصفحة
ما بعد الطلاق الحلقة الثانية	١٦٩
ما بعد الطلاق الحلقة الثالثة	١٧١
ما بعد الطلاق الحلقة الرابعة	١٧٤
ما بعد الطلاق الحلقة الخامسة ...	١٧٧
ما بعد الطلاق نحو السعادة الحقيقية الحلقة السادسة	١٨٠
ما بعد الطلاق الحلقة السابعة	١٨٢
ماذا تريد النساء الحلقة الأولى	١٨٥
ماذا تريد النساء الحلقة الثانية	١٨٨
الصداقة ذلك الحصن للإنسان ...	١٩١
اختلفت الأدوار (٢)	١٩٤
الجمعيات النسائية والأفول	١٩٦
قبل أن نحكم على الزوج الغائب .	١٩٨
لمنع مضاعفات الطمث الشهري خذي كثيراً من الكالسيوم	٢٠١
سأضحك وأبكيك في آن واحد ..	٢٠٤
«شباب الشر» لديه القدرة على تغذية العواطف المتأججة	٢٠٦
الكذب الأبيض والصدق الجارح!	٢٠٨
مع حلف رمضان أتعرفين لماذا سروري	٢١٠
من يأتي أولاً	٢١٥
لا تتعلق بالماضي	٢١٨
وتعطلت لغة الكلام.. ورنّ التليفون	٢٢٠
موت الغرب (١) نظرات فاحصة في كتابات غربية	٢٢٣
موت الغرب (٢)	٢٣٠
في تغيير الذات: «يجب، لا بد، عليّ أن، لازم» عبارات كثيرة بين اللازم والمفروض	٢٣٦
طريق النجاح: قلة الصبر طبيعة إنسانية للوصول إلى الهدف ..	٢٣٩
كثرة المشاكل وصعوبة الحياة	٢٤٢
استأثرت بالعمل وحدي فوقع عليّ اللوم وحدي	٢٤٤
كل ما تعطيه الحياة جميل	٢٤٨
اختلاف البيئات يؤدي إلى اختلاف الطباع	٢٥١
مشكلات وحلول أسرية زوجي حطم معنوياتي!!	٢٥٥
عندما نبحث عن السعادة عند الآخرين	٢٥٨
العسل المرّ وتعاسة السعادة	٢٦١
التعاسة والسعادة وجهان لعملة واحدة	٢٦٤
تاجي في قلبي وليس على رأسي .	٢٦٧
حينما نكلف أنفسنا فوق طاقتنا!	٢٧١
متى يكون النجاح مضموناً؟ ...	٢٧٤
التطور في الحياة بين التأهيل والروحانية	٢٧٧
مشاعرنا الصامتة تجاه الآخرين ..	٢٧٩
لتخفيف حالات الاكتئاب جرب معدن السيلينيوم!!	٢٨٢

الموضوع	الصفحة
تحطم زواجي بمكالمة هاتفية غير متوقعة	٢٨٤
حينما ندمن إرضاء الناس	٢٩٣
حينما تحسدني صديقاتي!!	٢٩٦
لا.. بل يدّعي الفقر أحياناً	٢٩٨
الكناري بعد الزواج!!	٣٠١
نعم.. ومن الحب ما قتل!!	٣٠٣
حتى نستفيد من أحلامنا القادمة!!	٣٠٧
حينما يكون المزاح ثقيلاً	٣٠٩
انتقام الجبار من ظلوم كفّار، أعيش أسعد لحظات حياتي!! .	٣١٢
حينما يكون قلقنا وهماً!!	٣١٥
الهدية.. قيمة أم معنى؟!	٣١٨
ليس لدينا الوقت للزيارات المفاجئة	٣٢١
لعلها دعوات أمي وأبي	٣٢٣
الحقيقة الحاضرة الغائبة	٣٢٦
التجديد لا يحتاج إلى كل هذا الأسى!!	٣٢٨
لا عيب في حب الظهور!!	٣٣١
فتح بعد فتح	٣٣٤
عندما نحتفظ بأشيائنا لمناسبات خاصة!!	٣٣٦
حينما نغلق صومعة مشاعرنا!! ..	٣٣٨
حينما تكونين مخلصة ومحبة لمفهوم الصداقة	٣٤١
ألم تملّوا حياتكم؟!	٣٤٣
زوجتي مهووسة!!	٣٤٥
لا تنزعجي.. فبعض الهم أهون من بعض!!	٣٤٨
رضاؤك بقضاء الله سرّ أملك ...	٣٥١
ليس كل ما يؤذيك عدوك؟	٣٥٤
حسّني نفسك عن طريق الأكل ..	٣٥٧
اشتر أقل وتمتع بالحياة!!	٣٦٠
أنت تجعل طفلك سعيداً ومتفائلاً وناجحاً (٢)	٣٦٣
ما لم تعلمه الأم لابنتها وما لم يعلمه الأب لابنه (٣)	٣٦٥
استمعي ليوم واحد	٣٦٧
ابنتي تغش	٣٦٩
ابني يصنع قنبلة تحذير للآباء والأمهات (١ ـ ٣)	٣٧٣
ابني يصنع قنبلة تحذير للآباء والأمهات (٢ ـ ٣)	٣٧٦
ابني يصنع قنبلة تحذير للآباء والأمهات (٣ ـ ٣)	٣٧٩
التورية في الحديث	٣٨٢
هل بقي لطفلك وقت للعب ...	٣٨٤
علمي أبناءك	٣٨٧
تربية الأبناء بين الماضي والحاضر	٣٨٩
عندما يتعارك الآباء بسبب الأبناء	٣٩٢
منهج ارحم ترحم	٣٩٤
أثر علاقة الوالدين ببعضهما في الأبناء	٣٩٦
أثر علاقة الوالدين في الأبناء ...	٣٩٩

الموضوع	الصفحة
الآباء والأمهات وقلق الامتحانات	٤٠١
اجعلي القراءة متعة	٤٠٤
بعد أن كانوا يرهقوننا أفقد أبنائي وهم معي!!	٤٠٨
مساعدة الأطفال في أعمال المنزل يغرس فيهم حب التعاون	٤١٠
بين الصراحة والكتمان نار محرقة .	٤١٣
لبناء أسرة سعيدة شعورك بالتفاؤل يشعر ابنك بأنه إنسان ناجح ..	٤١٦
حديث العلاقات بين الأمهات والبنات	٤١٩
الحوار أفضل الطرق	٤٢٢
حتى يفعل أطفالكم ما تريدون تحدثوا إليهم بلغتهم	٤٢٤
ثلاث حالات واقعية منظر غريب لرجل بالغ!!	٤٢٨
تمنيت والدين غير والدي!!	٤٣٠
البحث في أغراض الأبناء مرة أخرى	٤٣٣
البحث في أغراض الأبناء مرة أخرى كيف يتحاشى الآباء خطر ما يخفيه الأبناء؟!	٤٣٥
ثلاث حالات واقعية في حوار أولادي سمعت ما أذهلني ...	٤٣٧
خذوا الحكمة من أفواه الصغار! ..	٤٣٩
أثناء القيادة سبب جوهري لتجنب الحديث مع الأبناء وجهاً لوجه .	٤٤٢
ابني ينتقدني	٤٤٥
التحدث مع الأبناء	٤٤٨
ابني العزيز	٤٥١
ابني خجول جداً	٤٥٣
ليلة العمر وقلق الأمهات على بناتهن	٤٥٧
كيف نربط الطفل بعائلته؟	٤٥٩
علِّموا أبناءكم الشكر	٤٦٢
علِّموا أبناءكم الشكر	٤٦٥
وقفوهم إنهم مسؤولون	٤٦٨
أمهات وبنات	٤٧١
وقفوهم إنهم مسؤولون	٤٧٥
كيف نحمي أبناءنا من الوحوش البشرية؟	٤٧٧
في غرفة الانتظار	٤٨٢
مهارات الحياة	٤٨٥
علْمية التعامل مع النقود	٤٨٨
ما يفعله الأبناء أحياناً!!	٤٩١
القدوة	٤٩٣
القدوة	٤٩٦
من يأتي أولاً؟	٥٠٠
كيف تربين أبناء غير ماديين	٥٠٤
كيف تربين أبناء غير ماديين	٥٠٥
كيف تربين أبناء غير ماديين	٥٠٧
خرافة «لا تدلل أبناءك»	٥١٣
أين أبي؟؟	٥١٥
كيف تصبح والداً مؤثراً	٥١٧

الموضوع	الصفحة
من أين نتعلم الوالدية؟	٥٢٠
الوسطية مدخل للتربية الصحيحة .	٥٢٢
مهمة الحب في بناء شخصية متكاملة	٥٢٤
وأصبحت غريبة بين أبنائي!!	٥٢٦
آه من جراح اللسان!!	٥٢٩
اتركوا أبناءكم يختارون!!	٥٣١
بين خوفين!!	٥٣٤
لا للأشياء غير الضرورية	٥٣٧
الذهاب إلى الحفل وحب الاستطلاع	٥٤٠
متى يكون النجاح كاملاً؟!	٥٤٢
وأخيراً عاد إليّ ولدي	٥٤٥
ماذا أعرف عن حياة أبنائي الخاصة؟!	٥٤٩
وبترت ساق ابنتي!!	٥٥١
حينما نقول شكراً لأبنائنا	٥٥٣
أشهر محبطات الوالدية	٥٥٥
حينما نتعلم من أبنائنا!!	٥٥٧
زراعة الأبناء حينما نلتمس القدوة من غير البشر!!	٥٥٩
أفكار تربوية، تأمّل وتعلّم، النمل وأنماط البشر	٥٦١
كيف نحدث التغيير في من حولنا؟	٥٦٤
ما مدى مسؤوليتي عن تصرفات ابني؟	٥٦٨
آداب يجب أن يتعلمها الأبناء	٥٧٢
من هي الأم المثالية؟	٥٧٥
حكمة الآباء في معاملة الأبناء ..	٥٧٨
تحدي سمنة الأطفال	٥٨١
الدور المأمول للعلاقة بين الأم وابنتها	٥٨٤
كيف تحمين أبناءك؟!	٥٨٧
عندما يتعارك الآباء بسبب الأبناء (١ ـ ٢)	٥٩٠
سلوكيات أطفالنا بين الخيال والواقع	٥٩٣
كيف تحمين أبناءك من التدخين؟ .	٥٩٦
لا تنزعجي.. فبعض الهم أهون من بعض!!	٥٩٨
المراهقون ينصحون أمهاتهم	٦٠١
هل يحتاج الأولاد الذكور إلى أب؟! (١ ـ ٢)	٦٠٨
هل يحتاج الأولاد الذكور إلى أب؟ يريد ابني إقناعي اعتماده على نفسه	٦١٢
ما نعتقده	٦١٥
أبناؤنا وأنماط التعامل معهم الهدوء في إعطاء التعليمات لهم	٦١٨
هل بقي لطفلك وقت اللعب؟ ..	٦٢٣
كيف تنمين مهارات التعليم عند طفلك؟	٦٢٦
الجمعيات النسائية والدور الغائب	٦٢٩
من أين يبدأ الإصلاح	٦٣١
نحو منهج جديد للمرحلة الابتدائية من خلال نظرية «ديوي»	٦٣٥

الموضوع	الصفحة
ثانياً: التغيير من القاعدة إلى القمة	٦٣٩
المستقبل والتخطيط الاستراتيجي ..	٦٤٤
آن الآوان للحديث عن إصلاح التعليم (١ ـ ٢)	٦٤٨
آن الآوان للحديث عن إصلاح التعليم (٢ ـ ٢)	٦٥٣
نحو تطوير المرحلة الابتدائية	٦٥٩
الفهرس	٦٦٧